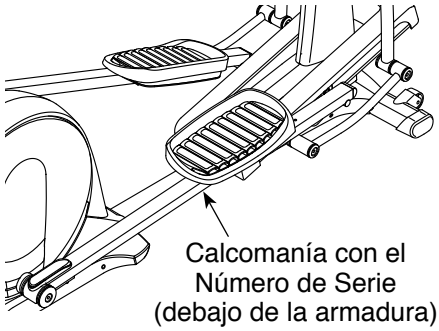
NordicTrack® E11.6

Nº de Modelo NTEVEL99813.0
Nº de Serie _____

Escriba el número de serie en el espacio de arriba para referencia.



Calcomanía con el Número de Serie (debajo de la armadura)

SERVICIO AL CLIENTE

Si tiene preguntas, si faltan piezas, o están dañadas, por favor comuníquese con el Servicio al Cliente (vea la información abajo) o comuníquese con la tienda donde compró este producto.

901 900 131
Lunes–Viernes 9:00–21:00 CET

Fax: 912 726 261

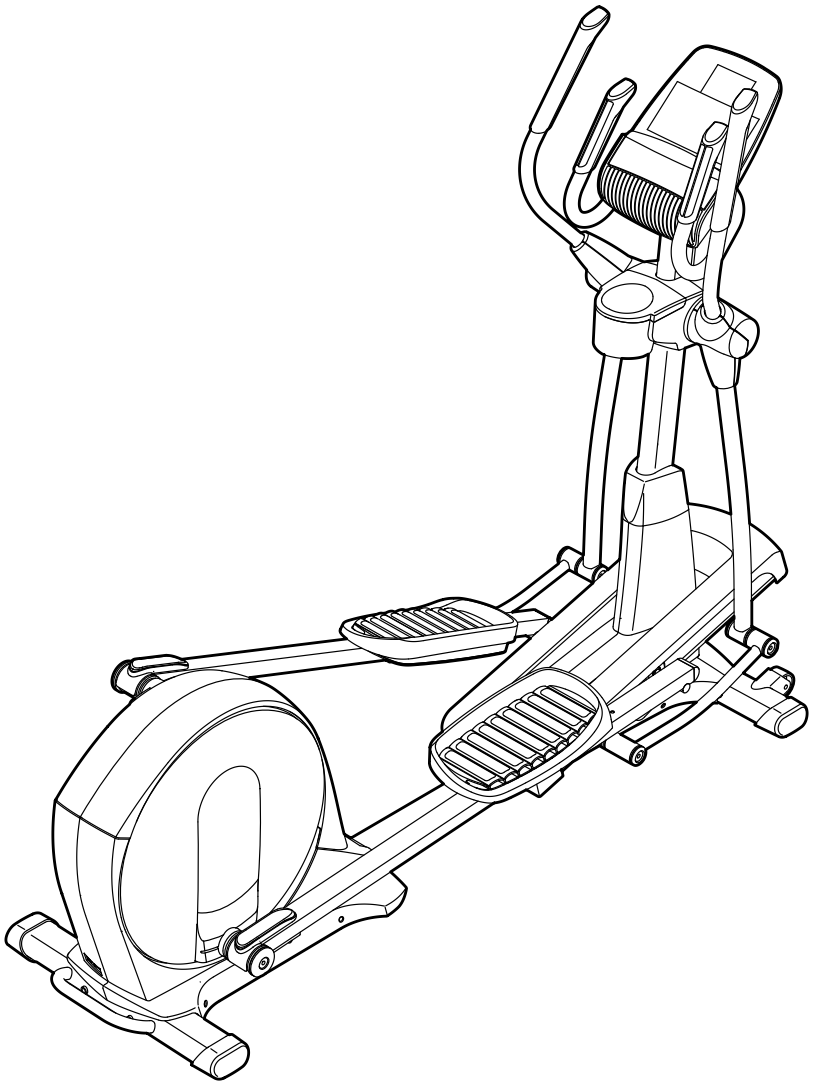
Página de Internet:
www.iconsupport.eu

Correo Electrónico:
cspi@iconeurope.com

⚠ PRECAUCIÓN

Antes de usar el equipo, lea cuidadosamente todas las advertencias e instrucciones de este manual. Guarde el manual para futuras referencias.

MANUAL DEL USUARIO



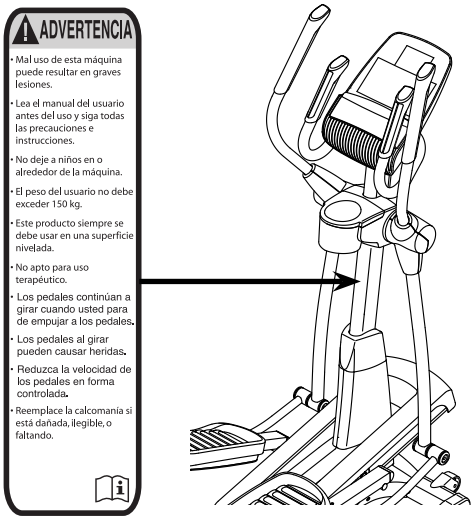
www.iconeurope.com

CONTENIDO

COLOCACIÓN DE LA CALCOMANÍA DE ADVERTENCIA 2
PRECAUCIONES IMPORTANTES 3
ANTES DE COMENZAR 5
TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS 6
MONTAJE 7
CÓMO USAR EL ENTRENADOR ELÍPTICO 17
MANTENIMIENTO Y PROBLEMAS 29
GUÍA DE EJERCICIOS 31
LISTA DE LAS PIEZAS 34
DIBUJO DE LAS PIEZAS 36
CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO . . . . . Contraportada
INFORMACIÓN SOBRE EL RECICLAJE . . . . . Contraportada

COLOCACIÓN DE LA CALCOMANÍA DE ADVERTENCIA

La calcomanía de advertencia que se muestra aquí está incluida con este producto. Aplique la calcomanía de advertencia sobre la advertencia en Inglés en el lugar que se muestra. Este dibujo muestra la ubicación de la calcomanía de advertencia. **Si falta una calcomanía o ésta es ilegible, vea la portada de este manual y solicite una nueva calcomanía de reemplazo gratuita. Péguela en el lugar indicado.** Nota: La calcomanía puede no mostrarse en su tamaño real.


ADVERTENCIA
• Mal uso de esta máquina puede resultar en graves lesiones.
• Lea el manual del usuario antes del uso y siga todas las precauciones e instrucciones.
• No deje a niños en o alrededor de la máquina.
• El peso del usuario no debe exceder 150 kg.
• Este producto siempre se debe usar en una superficie nivelada.
• No apto para uso terapéutico.
• Los pedales continúan a girar cuando usted para de empujar a los pedales.
• Los pedales al girar pueden causar heridas.
• Reduzca la velocidad de los pedales en forma controlada.
• Reemplace la calcomanía si está dañada, ilegible, o faltando.

NORDICTRACK es una marca registrada de ICON IP, Inc.

PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠ ADVERTENCIA: Para reducir el riesgo de lesiones, quemaduras, incendio o descarga eléctrica lea todas las precauciones e instrucciones importantes de este manual y todas los advertencias que se observan en su entrenador elíptico, antes de utilizarlo. ICON no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños a la propiedad que ocurran por el uso de este producto o a través del mismo.

1. **Es responsabilidad del propietario el asegurarse de que todos los usuarios del entrenador elíptico estén adecuadamente informados sobre todas las precauciones.**

2. **Antes de comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es particularmente importante para individuos mayores de 35 años o individuos con problemas de salud preexistentes.**

3. **Use el entrenador elíptico solamente como se describe en este manual.**

4. **El entrenador elíptico está diseñado solamente para uso doméstico. No use el entrenador elíptico en un entorno comercial, de alquiler, o institucional.**

5. **Mantenga el entrenador elíptico bajo techo, lejos de la humedad y el polvo. No guarde el entrenador elíptico en el garaje ni en un patio cubierto ni cerca de agua.**

6. **Coloque el entrenador elíptico en una superficie plana, con por lo menos 0,9 m de espacio libre delante y detrás de éste y 0,6 m de espacio libre de cada lado. Para proteger el suelo o la alfombra contra cualquier daño, coloque un tapete debajo del entrenador elíptico.**

7. **Inspeccione y ajuste adecuadamente todas las piezas de manera regular. Cambie inmediatamente cualquier pieza desgastada.**

8. **Mantenga a los niños menores de 12 años y a las mascotas lejos del entrenador elíptico en todo momento.**

9. **Cuando conecte el cable eléctrico, enchúfelo en un circuito conectado a tierra. Para evitar la sobrecarga del circuito no enchufe otros dispositivos eléctricos, excepto los dispositivos de baja potencia, tales como cargadores de teléfonos móviles, en el supresor contra sobretensiones ni en un tomacorriente del mismo circuito.**

10. **No modifique el cable eléctrico o use un adaptador para conectar el cable eléctrico a un receptáculo incorrecto. Mantenga el cable eléctrico alejado de superficies calientes. No utilice un cable de extensión.**

11. **No ponga a funcionar su máquina para correr si el cable eléctrico o el enchufe están dañados o si la máquina para correr no está funcionando correctamente.**

12. **Siempre extraiga la llave, desenchufe el cable eléctrico y coloque el interruptor de encendido en posición de apagar cuando la máquina para correr no se esté utilizando.**

13. **PELIGRO: Desenchufe siempre el cable de alimentación cuando el entrenador elíptico no esté en uso y antes de limpiar el entrenador elíptico. Otros servicios, que no estén incluidos en los procedimientos de este manual, se deben llevar a cabo solamente por un representante de servicio autorizado.**

14. **El entrenador elíptico no debe ser usado por personas que pesen más de 147 kg.**

15. **Use ropa adecuada mientras hace ejercicios; no use ropa suelta que pueda engancharse en el entrenador elíptico. Use siempre calzado deportivo para protegerse los pies al hacer ejercicio.**

16. **Sujete las barandas o los brazos al montar, desmontar o usar su entrenador elíptico.**

17. **El monitor de ritmo cardíaco no es un dispositivo médico. Varios factores pueden afectar la exactitud de las lecturas de su ritmo cardíaco. El monitor de ritmo cardíaco está diseñado únicamente como ayuda para el ejercicio, determinando las tendencias del ritmo cardíaco en general.**

18. **El entrenador elíptico no tiene una rueda libre; los pedales continuarán moviéndose hasta que se detenga el volante. Reduzca la velocidad de pedaleo de forma controlada.**

19. **Mantenga la espalda recta al usar el entrenador elíptico y no la arquee.**

20. **El ejercitar de más puede causar lesiones serias o incluso la muerte. Si experimenta mareos o siente dolor mientras hace ejercicios, deténgase inmediatamente y descanse.**

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar el revolucionario entrenador elíptico NORDICTRACK® E 11.6. El entrenador elíptico E 11.6 ofrece una gran selección de funciones diseñadas para hacer sus entrenamientos en el hogar más efectivos y agradables.

Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente antes de usar el entrenador elíptico. Si tiene preguntas después de leer este manual, por favor vea la portada de este manual. Para ayudarnos a asistirlos, anote el número de modelo y el número de serie del producto antes de contactarnos. El número del modelo y la ubicación del número de serie se muestran en la portada de éste manual.

Antes de seguir leyendo, por favor estudie el dibujo de abajo y familiarícese con las piezas y sus nombres.

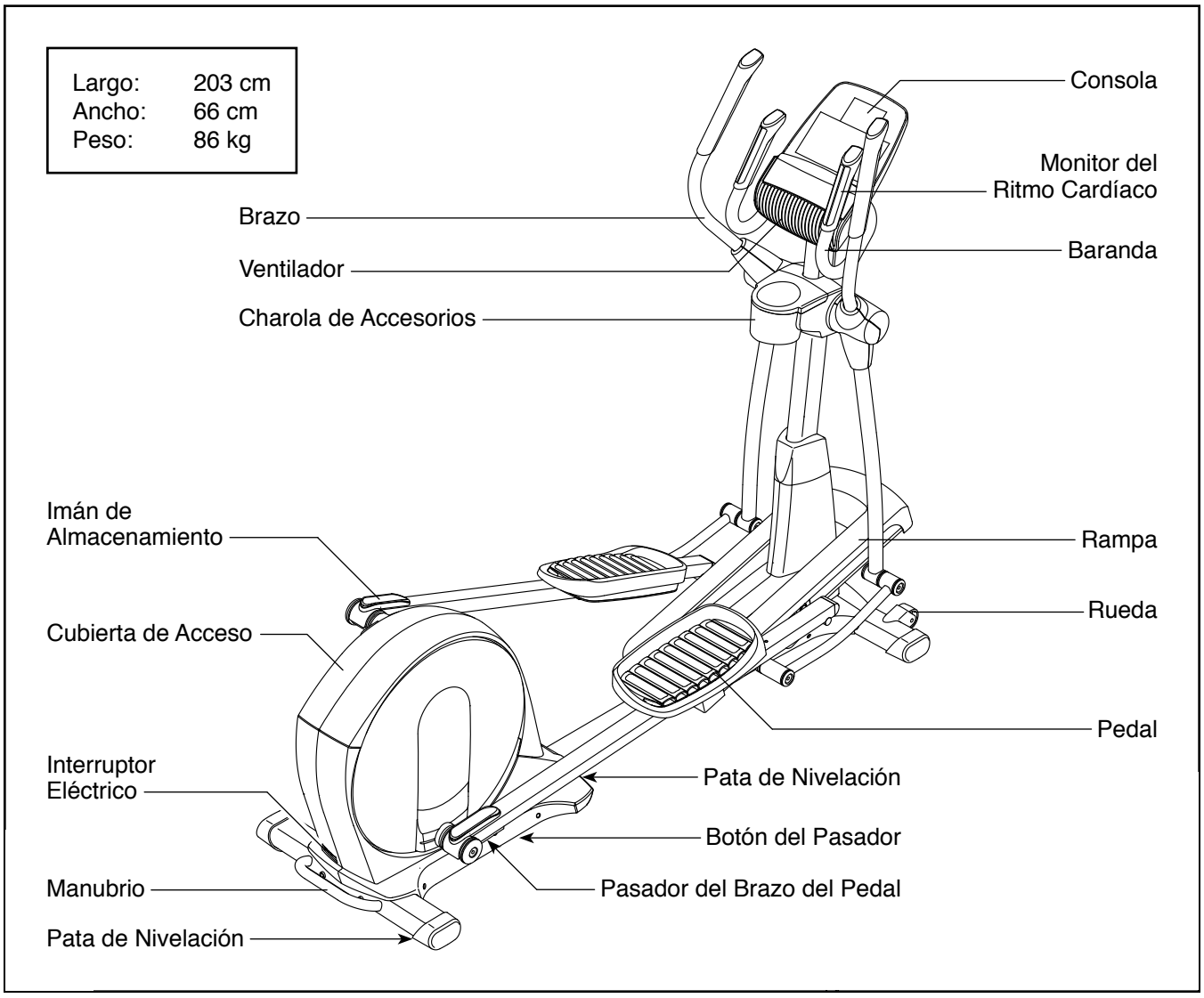
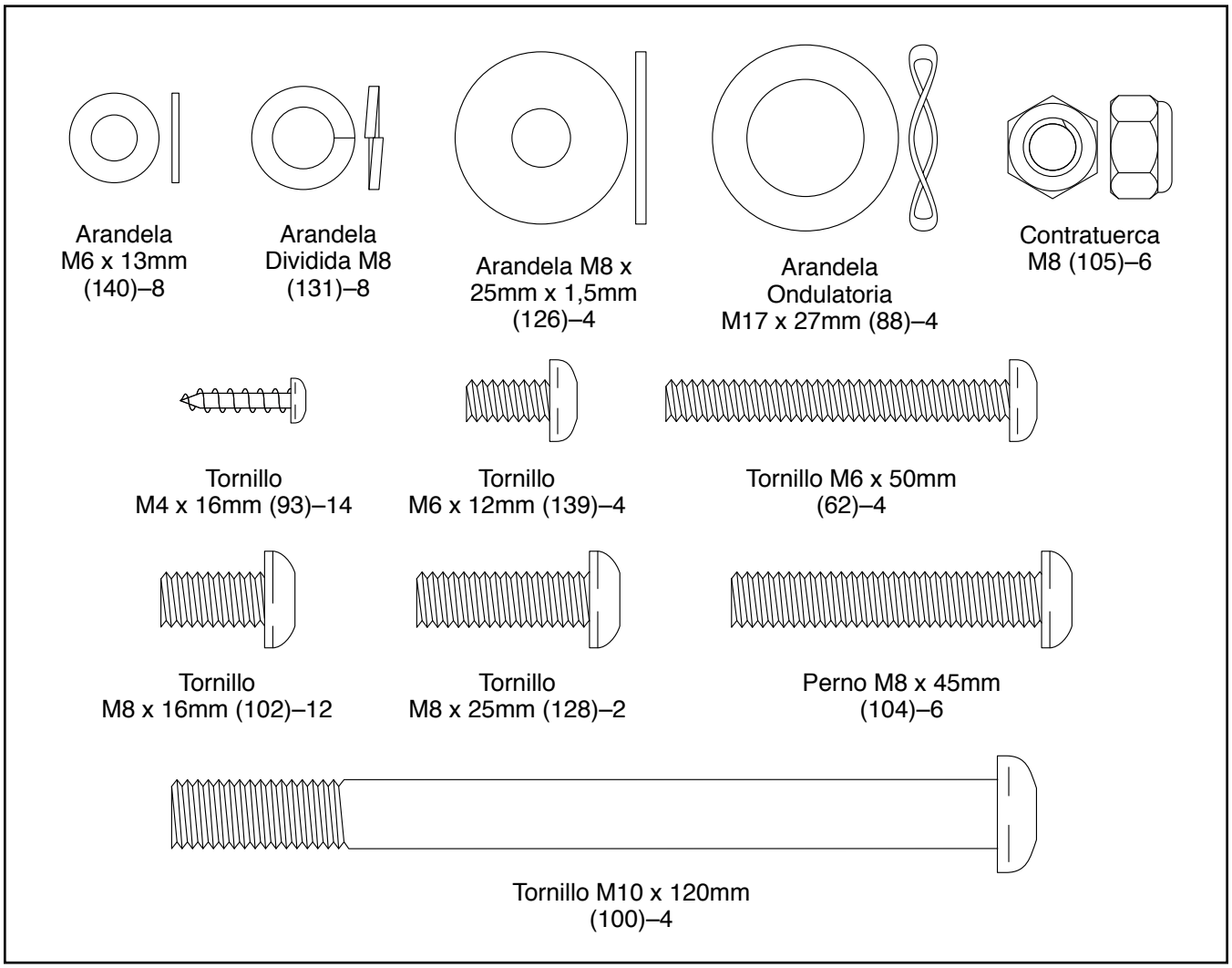


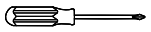
TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS

Consulte los dibujos que aparecen abajo para identificar las piezas pequeñas en el montaje. El número entre paréntesis que hay cerca de cada dibujo es el número de la pieza en la LISTA DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual. El número que aparece después del paréntesis es la cantidad necesaria para el montaje. **Nota: Si no encuentra alguna de las piezas en la bolsa de piezas, compruebe si ha sido previamente conectada. Pueden incluirse piezas adicionales.**



MONTAJE

- El montaje requiere dos personas.
- Coloque todas las piezas en un área despejada y quite el material de empaque. No se deshaga de los materiales de empaque hasta que termine el montaje.
- Las partes del lado izquierdo están marcadas con “L” o “Left” y las partes del lado derecho están marcadas con “R” o “Right.”
- Para identificar las piezas pequeñas, vea la página 6.
- Además de la(s) herramienta(s) incluida(s), para el montaje se necesitan las siguientes herramientas:

un destornillador estrella 

un mazo de goma

El montaje puede ser más fácil si tiene su propio juego de llaves. Para evitar dañar las piezas, no utilice herramientas eléctricas.

1. **Visite la web www.iconsupport.eu en su ordenador y registre su producto.**

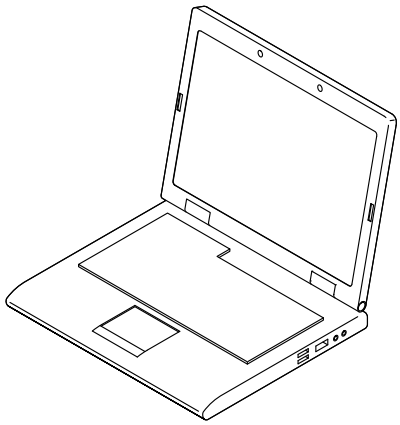
   • activa su garantía

   • le ahorra tiempo si alguna vez necesita contactar al Servicio al Cliente

   • nos permite avisarle si hay nuevas actualizaciones y ofertas

   Nota: Si no dispone de acceso a Internet, llame al Servicio al Cliente (vea la portada de este manual) para registrar su producto.

1

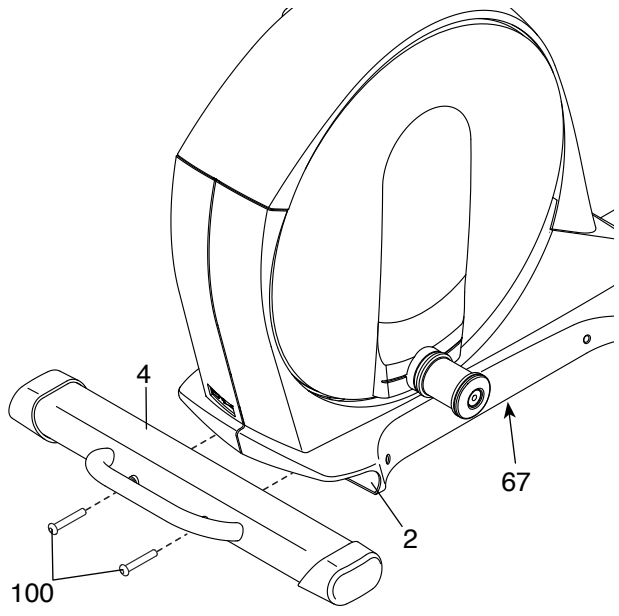


2. Oriente el Estabilizador Trasero (4) tal como se indica.

   Mientras una segunda persona levanta la Armadura Plegable (2), fije el Estabilizador Trasero (4) a la Armadura Plegable con dos Tornillos M10 x 120mm (100). Nota: La Armadura Plegable puede estar en la posición plegada.

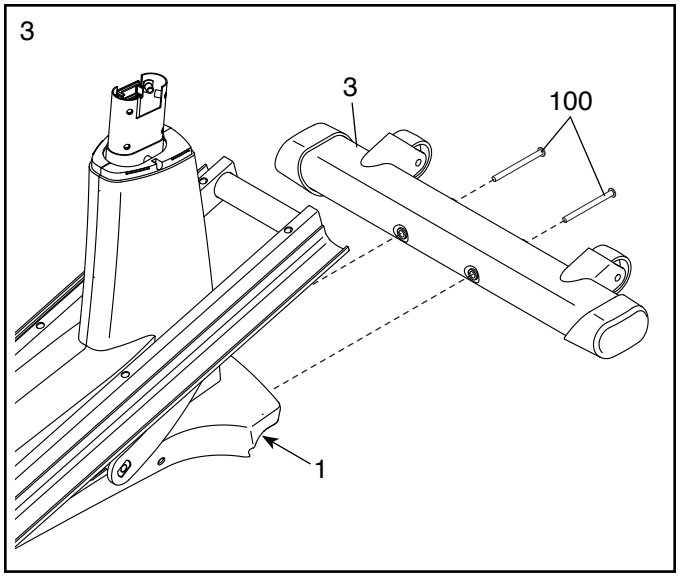
   Nota: Si el entrenador elíptico está en la posición plegado, despliéguelo después de completar este paso. Para desplegar el entrenador elíptico, sujete el manubrio del Estabilizador Trasero (4), presione el Botón del Pasador (67), y baje el Estabilizador Trasero y la Armadura Plegable (2) hasta el suelo.

2



3. Oriente el Estabilizador Delantero (3) tal como se indica.

   Mientras una segunda persona levanta la parte delantera de la Armadura (1), fije el Estabilizador Delantero (3) con dos Tornillos M10 x 120mm (100).



4. Identifique y oriente el Montante Vertical (5) y la Cubierta Superior (23) como se muestra.

   Deslice la Cubierta Superior (23) hacia arriba por el Montante Vertical (5).

   Con la ayuda de una segunda persona sostenga el Montante Vertical (5) y la Cubierta Superior (23) cerca de la Armadura (1).

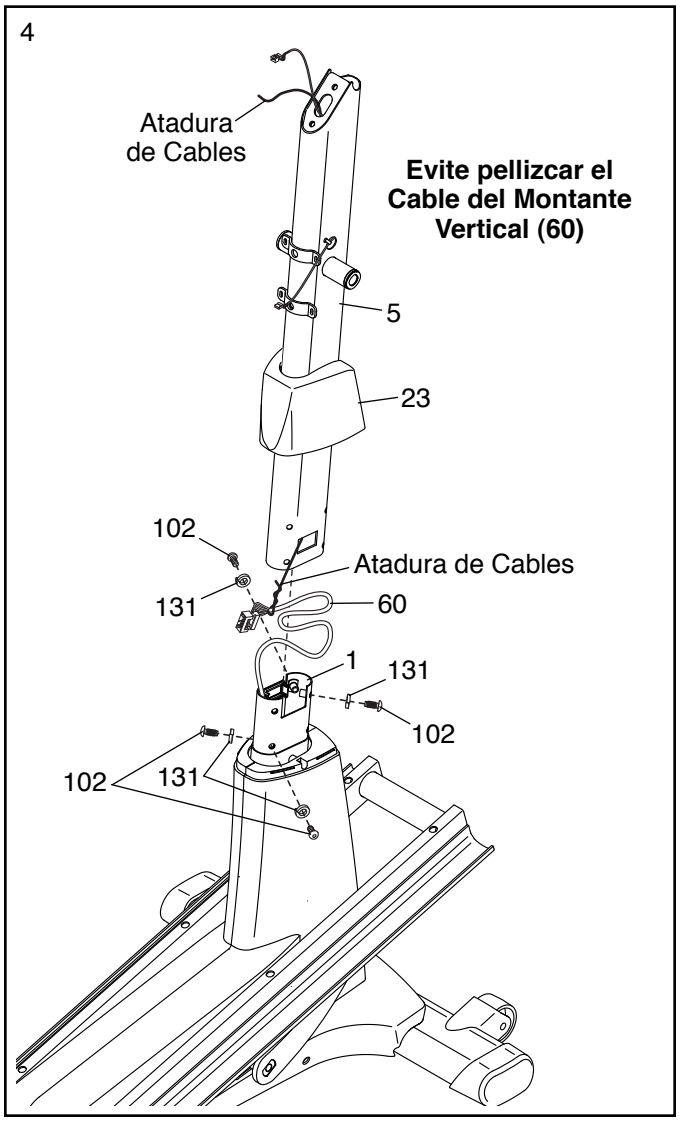
   Localice la atadura de cables en el Montante Vertical (5). Ate el extremo inferior de la atadura de cables al Cable del Montante Vertical (60). Seguidamente, tire del extremo superior de la atadura de cables hasta que el Cable del Montante Vertical pase por completo a través del Montante Vertical.

   Clave: Para evitar que el Cable del Montante Vertical (60) caiga dentro del Montante Vertical (5), asegure el Cable del Montante Vertical con la atadura de cables.

   Clave: Evite pellizcar el Cable del Montante Vertical (60). Deslice el Montante Vertical (5) por la Armadura (1).

   Fije el Montante Vertical (5) con ocho Tornillos M8 x 16mm (102) y ocho Arandelas Divididas M8 (131) (solo se muestran cuatro de cada uno). **No apriete aún los Tornillos.**

   Todavía no presione la Cubierta Superior (23) para fijarla en su sitio.

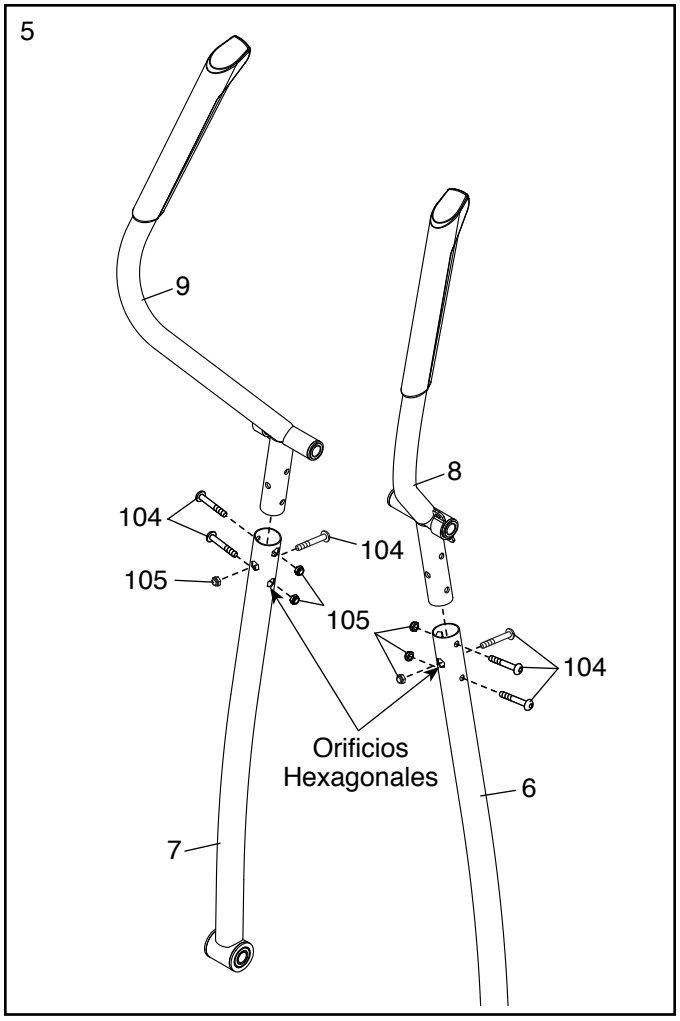


5. Identifique el Brazo Derecho (8) y la Pata Derecha (6) y oriéntelos como se indica.

   Introduzca el Brazo Derecho (8) dentro de la Pata Derecha (6).

   Fije el Brazo Derecho (8) con tres Pernos M8 x 45mm (104) y tres Contratuercas M8 (105). **Asegúrese de que las Contratuercas estén dentro de los orificios hexagonales. No ajuste del todo los Pernos todavía.**

   Monte el Brazo Izquierdo (9) y la Pata Izquierda (7) siguiendo el mismo procedimiento.

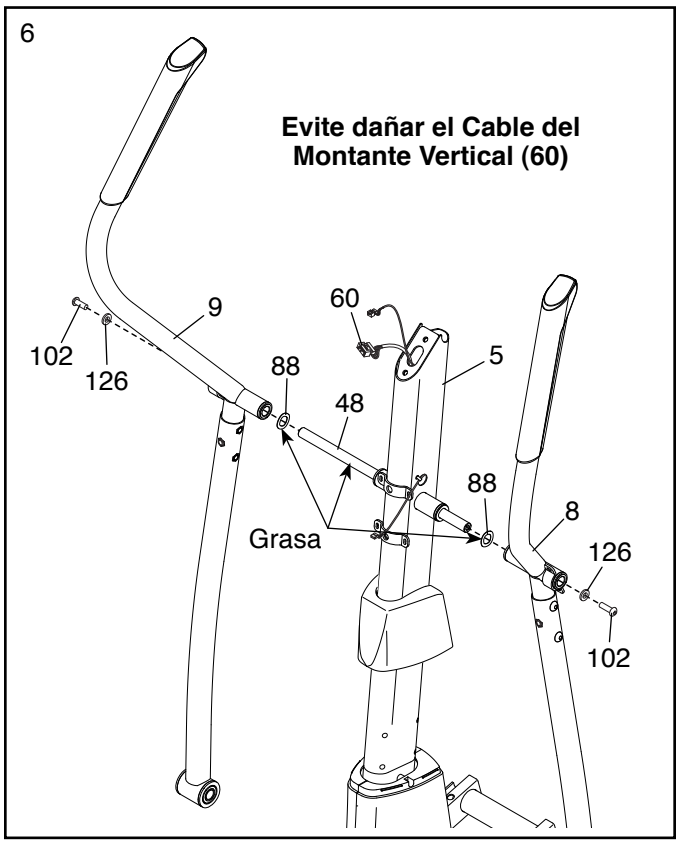


6. Utilizando una bolsa de plástico pequeña para mantener sus dedos limpios, aplique una capa de la grasa suministrada en el Eje del Montante Vertical (48) y en dos Arandelas Ondulatorias M17 x 27mm (88).

   Clave: Evite dañar el Cable del Montante Vertical (60). Inserte el Eje del Montante Vertical (48) a través del Montante Vertical (5) y luego céntrelo. Deslice una Arandela Ondulatoria M17 x 27mm (88) por cada extremo del Eje del Montante Vertical.

   Deslice los Brazos Derecho e Izquierdo (8, 9) por el lado derecho e izquierdo del Eje del Montante Vertical (48).

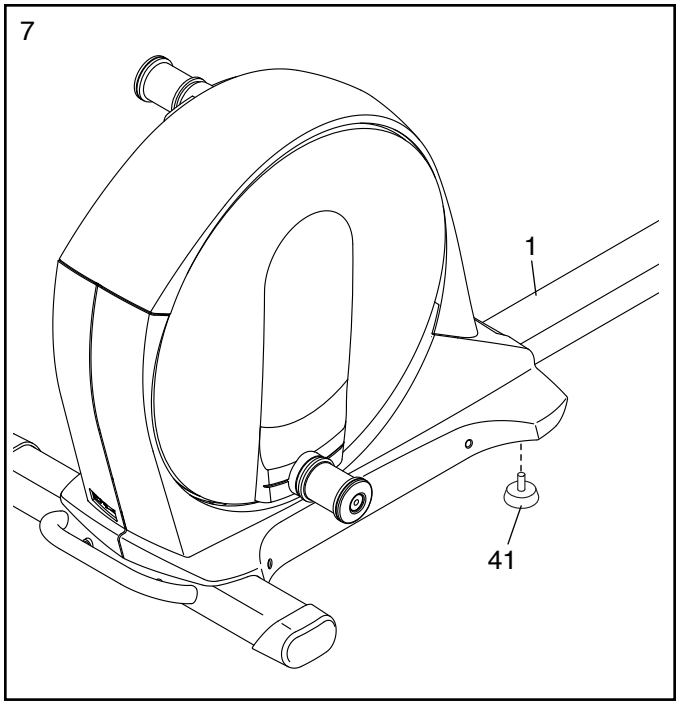
   Apriete un Tornillo M8 x 16mm (102) y una Arandela M8 x 25mm x 1,5mm (126), **al mismo tiempo** en cada extremo del Eje del Montante Vertical (48).



7. Nota: La Pata de Nivelación (41) puede fijarsepreviamente.

   Con la ayuda de una segunda persona, coloque algunos de los materiales de empaque (no se muestran) debajo de la Armadura (1). **Pida a una segunda persona que sujete la Armadura para evitar que ésta se incline mientras completa este paso.**

   Apriete las Patas de Nivelación (41) contra la cara inferior de la Armadura (1).

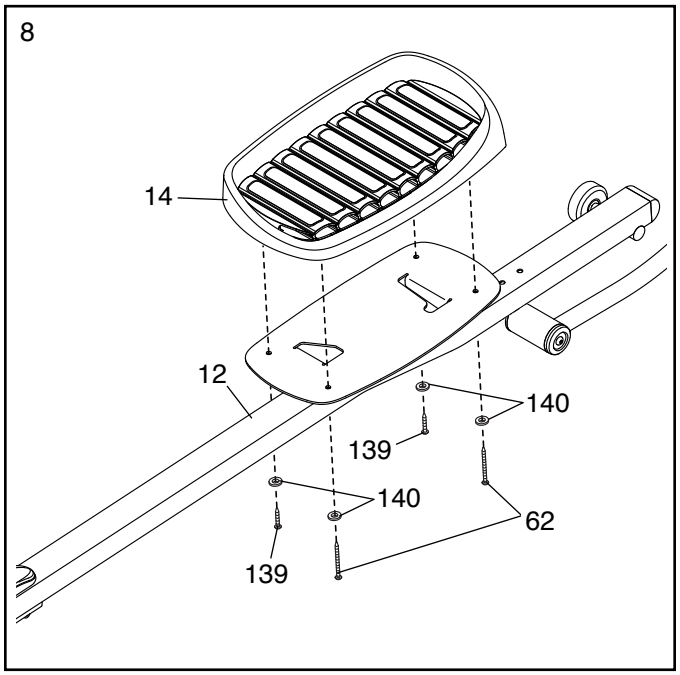


8. Identifique el Pedal Derecho (14) y el Brazo del Pedal Derecho (12) y oriéntelos como se muestra.

   Fije el Pedal Derecho (14) al Brazo del Pedal Derecho (12) con dos Tornillos M6 x 12mm (139) y dos Arandelas M6 x 13mm (140); **no apriete aún los Tornillos**.

   Seguidamente, apriete dos Tornillos M6 x 50mm (62) con dos Arandelas M6 x 13mm (140) en el Brazo del Pedal Derecho (12) y en el Pedal Derecho (14). **Luego, apriete los dos Tornillos M6 x 12mm (139).**

   Conecte el Pedal Izquierdo (no se muestra) al Brazo del Pedal Izquierdo (no se muestra) de la misma manera.



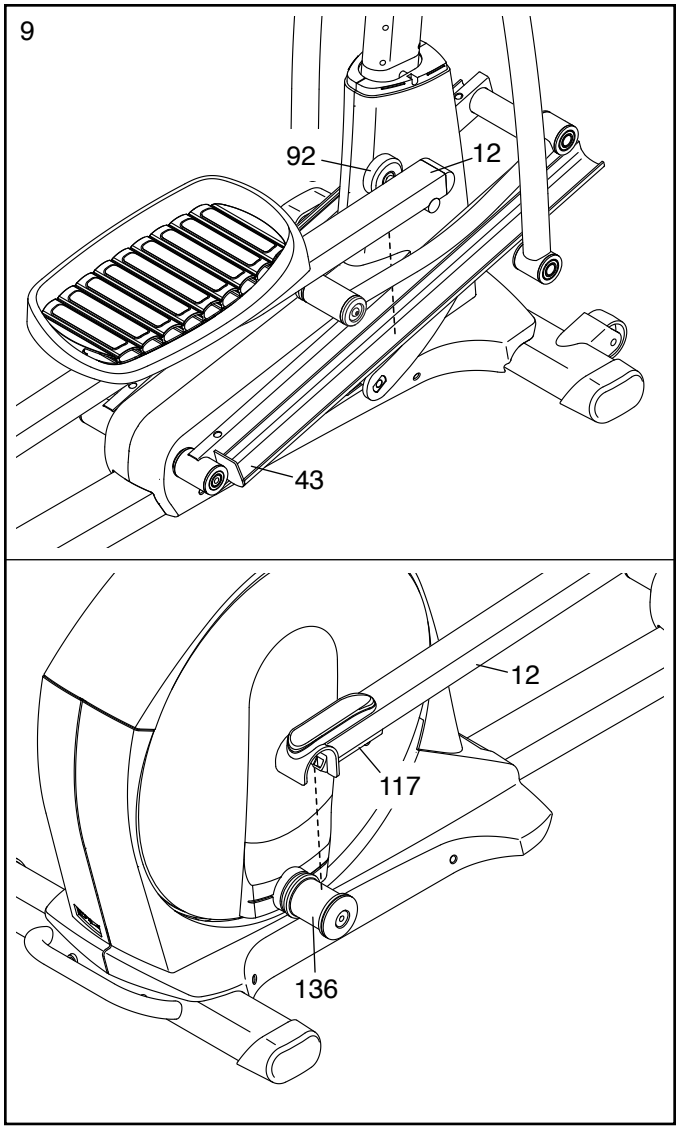
9. **Vea el diagrama de arriba.** Localice el Rodillo de la Rampa (92) en el Brazo del Pedal Derecho (12).

   Coloque el Rodillo de la Rampa (92) en el lado derecho de la Rampa (43).

   Vea el diagrama de abajo. Tire el Pasador (117) hacia arriba en el Brazo del Pedal Derecho (12).

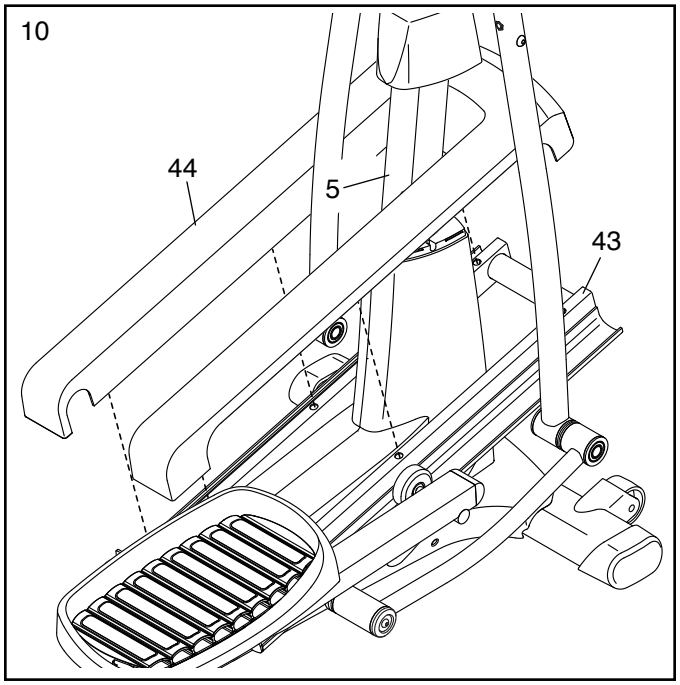
   Presione el Brazo del Pedal Derecho (12) hacia la Manga (136) derecha. **Asegúrese de que el Brazo del Pedal Derecho quede firme en su posición.**

   Repita este paso en el otro lado del entrenador elíptico.



10. Oriente la Cubierta de la Rampa (44) alrededor del Montante Vertical (5) como se muestra.

    Presione los Montajes en la superficie de abajo de la Cubierta de la Rampa (44), dentro de la Rampa (43).



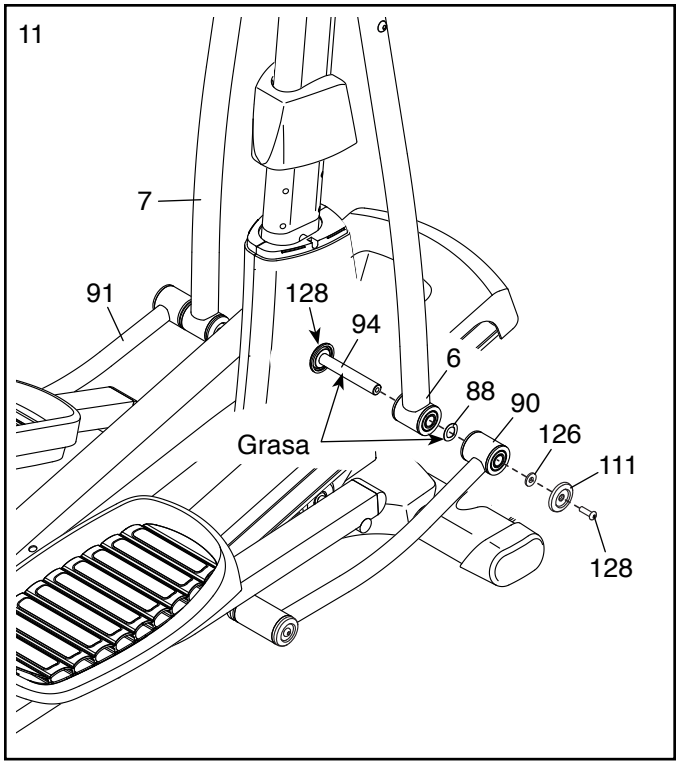
11. Aplique grasa a un Eje del Brazo Eslabón (94) y a dos Arandelas Onduladas M17 x 27mm (88).

    Introduzca el Eje del Brazo Eslabón (94) en la Pata Derecha (6) desde el lado que se muestra. Seguidamente, deslice la Arandela Ondulatoria M17 x 27mm (88) por el Eje del Brazo Eslabón. Luego, introduzca el Eje del Brazo Eslabón dentro del Brazo Eslabón Derecho (90).

    Inserte una llave hexagonal dentro del Tornillo M8 x 25mm (128) en el Eje del Brazo Eslabón (94).

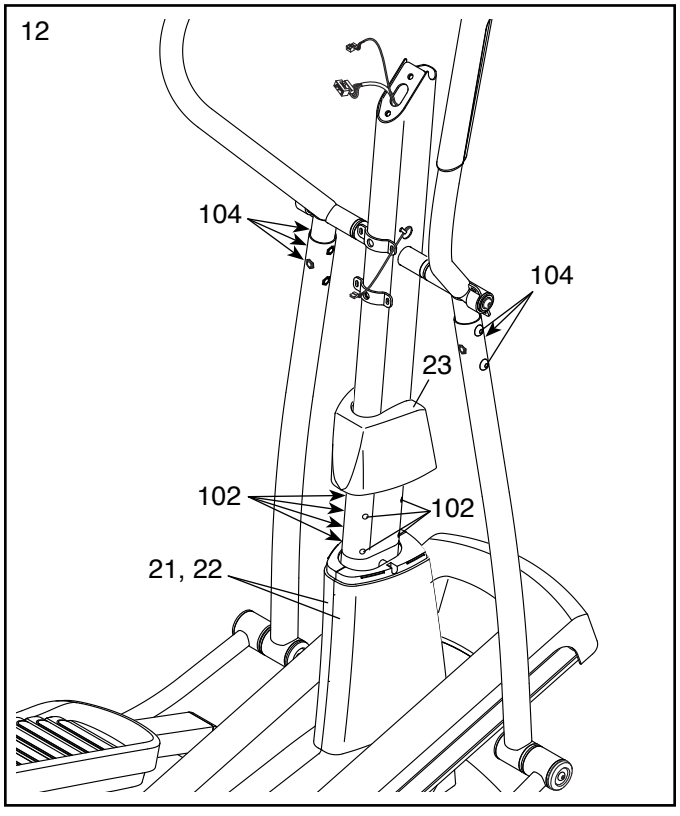
    Usando una segunda llave hexagonal, apriete otro Tornillo M8 x 25mm (128), una Cubierta del Eje de Pivote (111), y una Arandela M8 x 25mm x 1,5mm (126) en el otro extremo del Eje del Brazo Eslabón (94). **Clave: Evite dañar la Cubierta de Eje de Pivote al ajustar el Tornillo.**

    Repita este paso en el otro lado del entrenador elíptico.



12. **Apriete los seis Pernos M8 x 45mm (104) y los ocho Tornillos M8 x 16mm (102)**

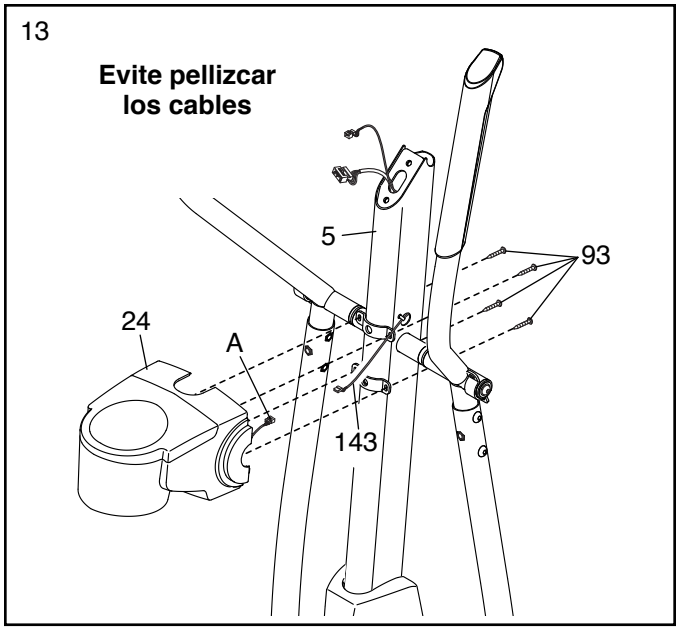
    Presione la Cubierta Superior (23) dentro de las Cubiertas de las Armaduras Izquierda y Derecha (21, 22).



13. Oriente la Cubierta Trasera del Montante Vertical (24) como se muestra.

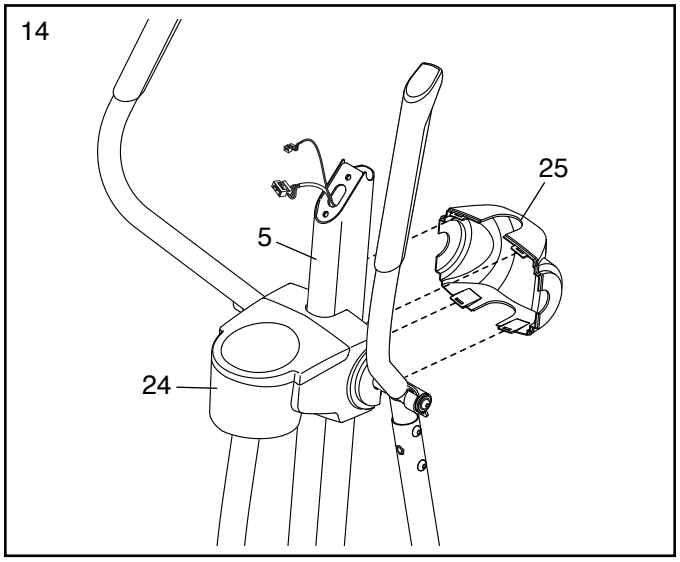
    Mientras una segunda sostiene la Cubierta Trasera del Montante Vertical (24) cerca del Montante Vertical (5), conecte el Cable del Receptor (A) al Cable de Extensión del Receptor (143).

    Clave: Evite pellizcar los cables. Fije la Cubierta Trasera del Montante Vertical (24) al Montante Vertical (5) con cuatro Tornillos M4 x 16mm (93). **Clave: Puede que necesite doblar el extremo superior de la Cubierta Trasera del Montante Vertical suavemente para llevarla a su lugar alrededor del Montante Vertical.**



14. Oriente la Cubierta Delantera del Montante Vertical (25) como se muestra.

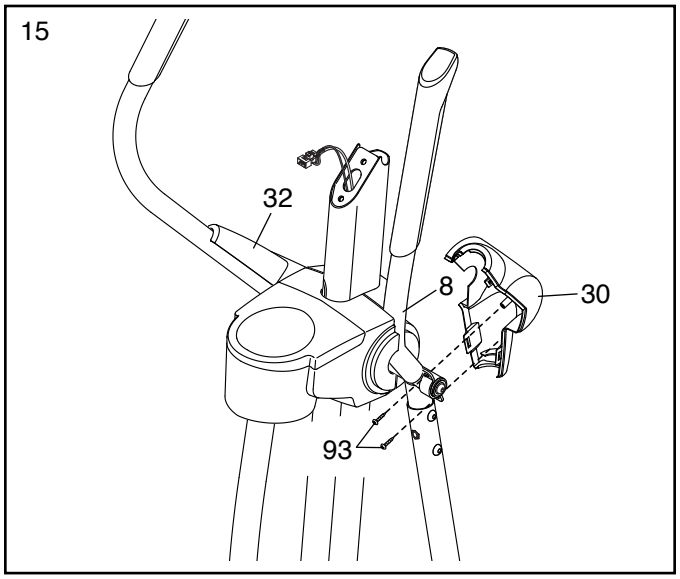
    Conecte la Cubierta Delantera del Montante Vertical (25) alrededor del Montante Vertical (5) presionándola al interior de la Cubierta Trasera del Montante Vertical (24).



15. Identifique la Cubierta Delantera de la Pata Derecha (30).

    Conecte la Cubierta Delantera de la Pata Derecha (30) al Brazo Derecho (8) con dos Tornillos M4 x 16mm (93).

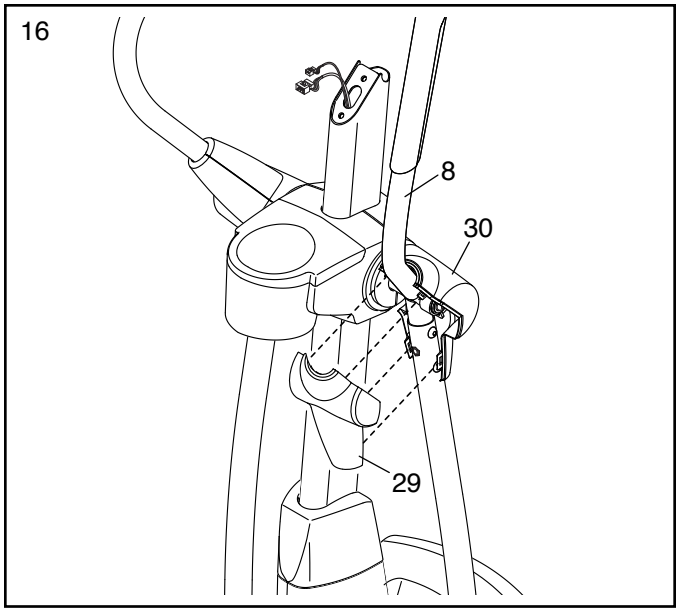
    Repita este paso en el otro lado del entrenador elíptico.



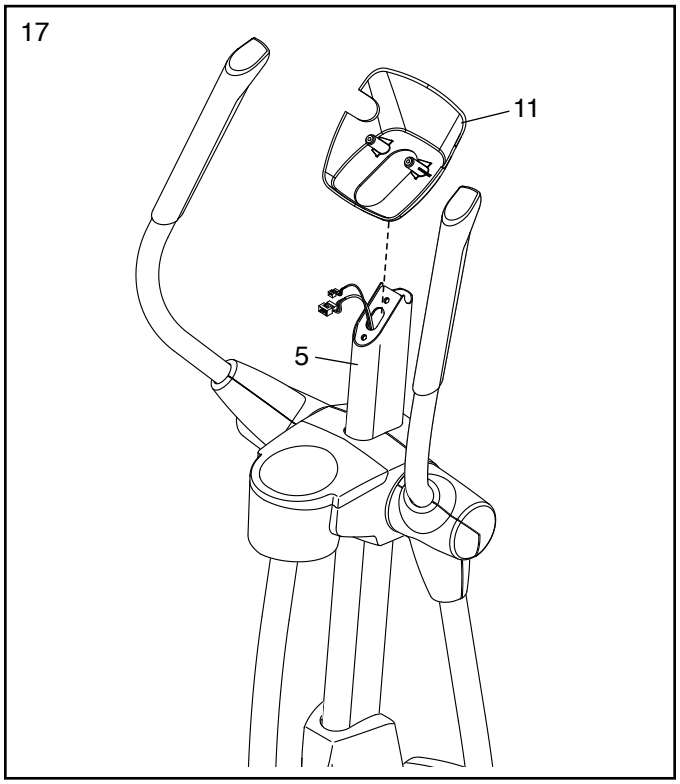
16. Identifique la Cubierta Trasera de la Pata Derecha (29).

    Fije la Cubierta Trasera de la Pata Derecha (29) alrededor del Brazo Derecho (8), presionándolo al interior de la Cubierta Delantera de la Pata Derecha (30).

    Repita este paso en el otro lado del entrenador elíptico.



17. Oriente la Cubierta de la Consola (11) como se muestra. Deslice la Cubierta de la Consola hacia el Montante Vertical (5).

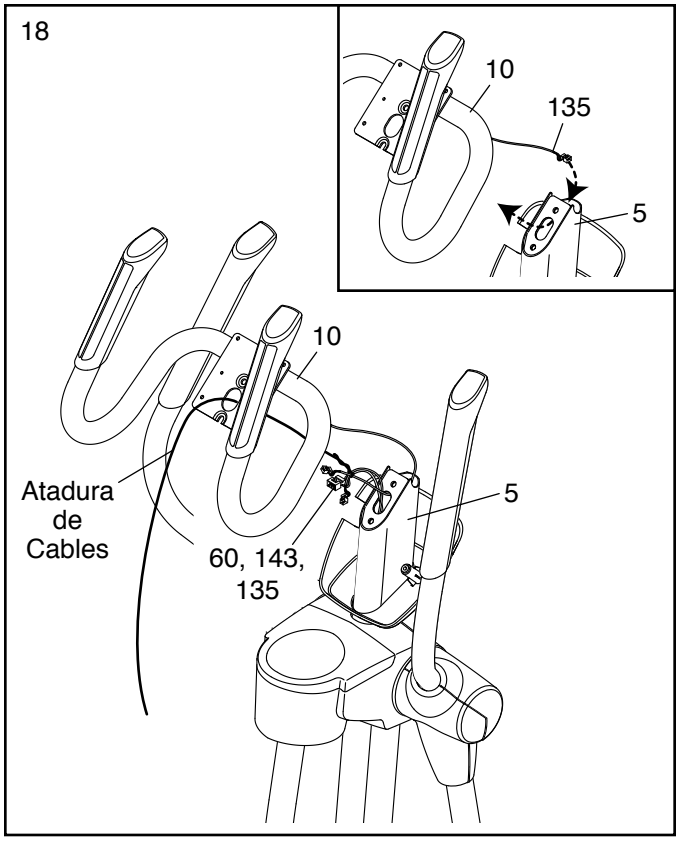


18. Con la ayuda de una segunda persona, sostenga la Baranda (10) cerca de Montante Vertical (5).

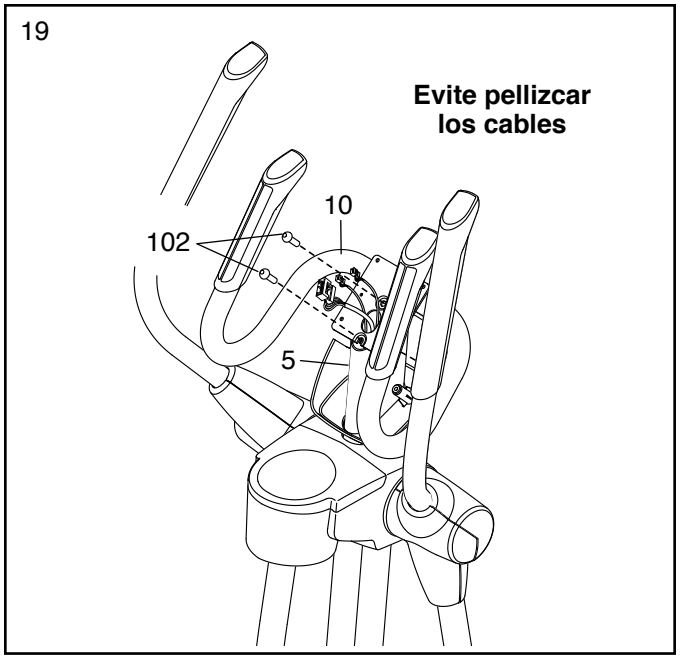
    Vea el diagrama incluido. Localice el Alambre de Pulso (135) en la Baranda (10). Introduzca el Alambre de Pulso en el interior de la parte delantera del Montante Vertical (5) y tire de él sacándolo por el orificio en el Montante Vertical como se muestra.

    Ate el extremo de la atadura de cables al Cable del Montante Vertical (60), al Cable de Extensión del Receptor (143) y al Alambre de Pulso (135). A continuación, introduzca el otro extremo de la atadura de cables hacia arriba a través de la Baranda (10). Seguidamente, tire del extremo superior de la atadura de cables hasta que el Cable del Montante Vertical, el Cable de Extensión del Receptor y el Alambre de Pulso

    pasen por completo a través del Montante Vertical.



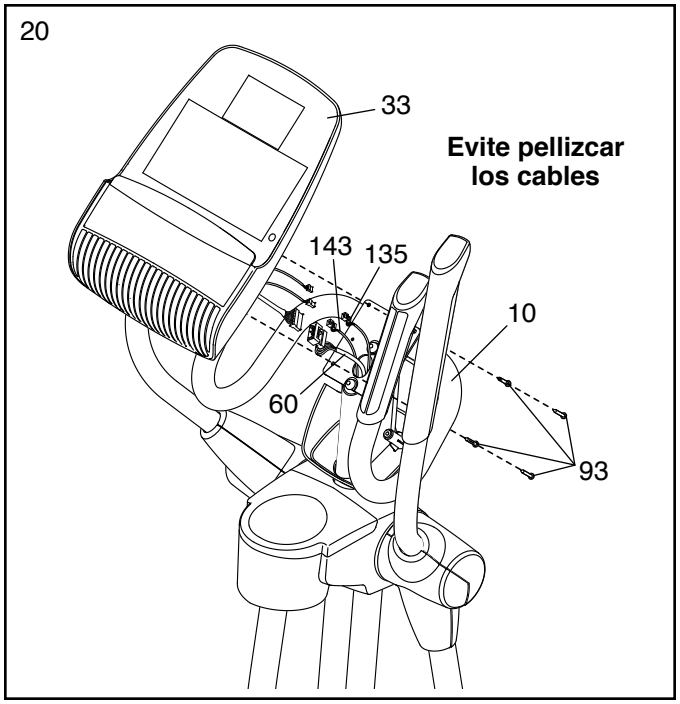
19. **Clave: Evite pellizcar los cables.** Conecte la Baranda (10) al Montante Vertical (5) con dos Tornillos M8 x 16mm (102).



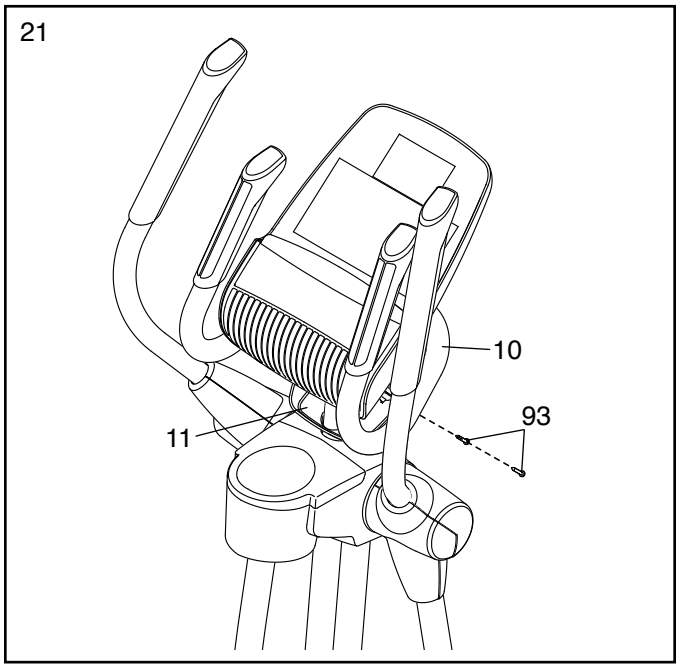
20. Mientras una segunda persona sostiene la Consola (33) cerca de la Baranda (10), conecte los cables de la Consola al Cable del Montante Vertical (60), al Cable de Extensión del Receptor (143) y al Alambre de Pulso (135).

    Inserte el exceso de cable dentro de la Baranda (10) o dentro de la Consola (33).

    Clave: Evite pellizcar los cables Conecte la Consola (33) a la Baranda (10) con cuatro Tornillos M4 x 16mm (93).



21. Fije la Cubierta de la Consola (11) a la Baranda (10) con dos Tornillos M4 x 16mm (93).



22. **Antes de usar el entrenador elíptico, asegúrese de que todas las piezas se hayan ajustado correctamente.** Nota: Puede que se incluya componentes adicionales. Para proteger el suelo o la alfombra, coloque un tapete debajo del entrenador elíptico.

CÓMO USAR EL ENTRENADOR ELÍPTICO

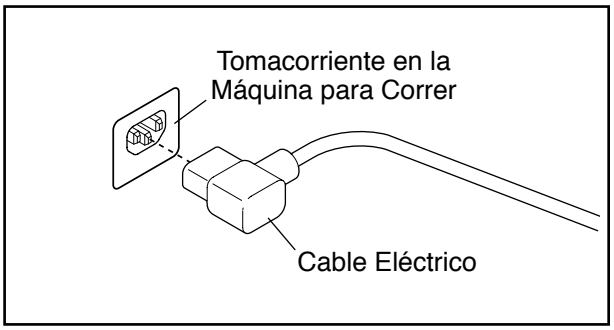
CÓMO ENCHUFAR EL CABLE ELÉCTRICO

Este aparato debe estar conectado a un polo de tierra. Si llegara a fallar o estropearse, la salida a tierra ofrece un camino de menor resistencia a la corriente eléctrica reduciendo el riesgo de una descarga eléctrica. Este producto está equipado con un cable que tiene un conductor de tierra y un enchufe de tierra. **IMPORTANTE: Si el cable eléctrico está dañado, se debe reemplazar con un cable eléctrico recomendado por el fabricante.**

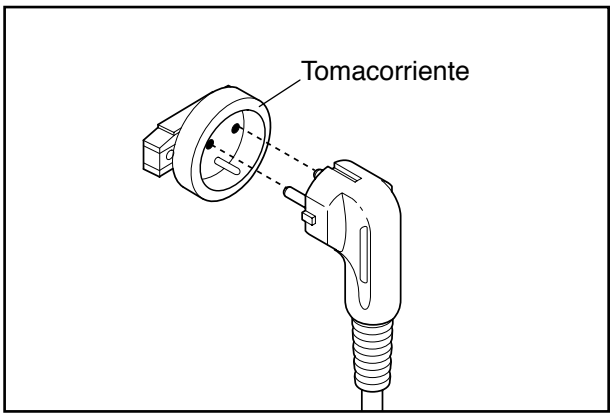
⚠ PELIGRO: La conexión inadecuada del conductor a tierra puede resultar en alto riesgo de descarga eléctrica. Verifique con un electricista o técnico calificado si tiene dudas acerca de si el producto se encuentra adecuadamente conectado a tierra. No modifique el enchufe suministrado con el producto—si es que no encaja en el tomacorriente, haga instalar un nuevo tomacorriente por un electricista calificado.

Siga los pasos que se indican abajo para enchufar el cable eléctrico.

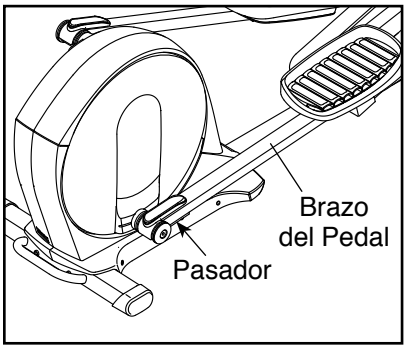
1. Enchufe el extremo indicado del cable eléctrico dentro de la tomacorriente en la máquina para correr.



2. Conecte el cable eléctrico en el tomacorriente apropiado que esté adecuadamente instalado y conectado a tierra de acuerdo con los códigos y ordenanzas locales.

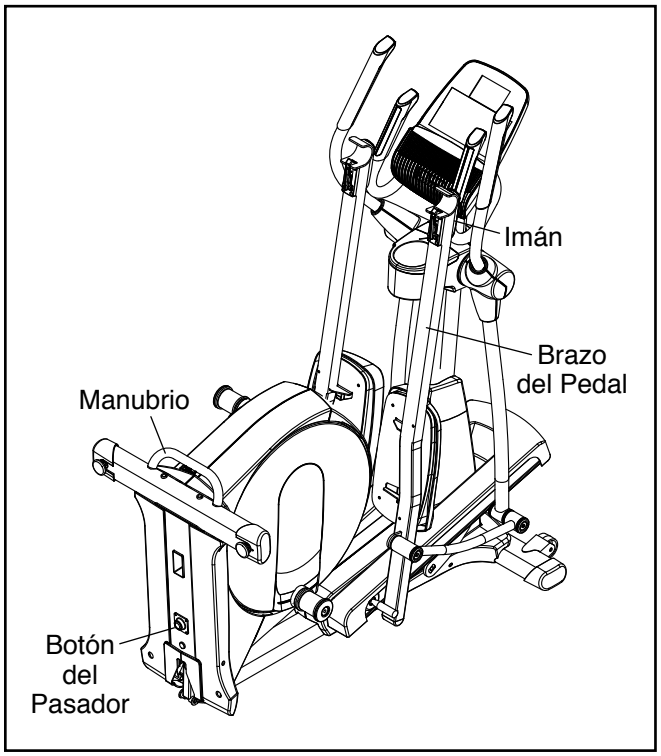


CÓMO PLEGAR Y DESPLEGAR EL ENTRENADOR ELÍPTICO



Cuando el entrenador elíptico no esté en uso, la armadura puede plegarse para apartarla. Primero, levante el pasador situado debajo de cada brazo de pedal y levante los brazos de pedal separándolos de las mangas de las manivelas.

Luego, eleve los brazos de pedal hasta que sus imanes entren en contacto con las barandas; los imanes sostendrán los brazos de pedal en su lugar. Luego, sostenga el manubrio y levante la armadura hasta que ésta se bloquee en posición vertical.

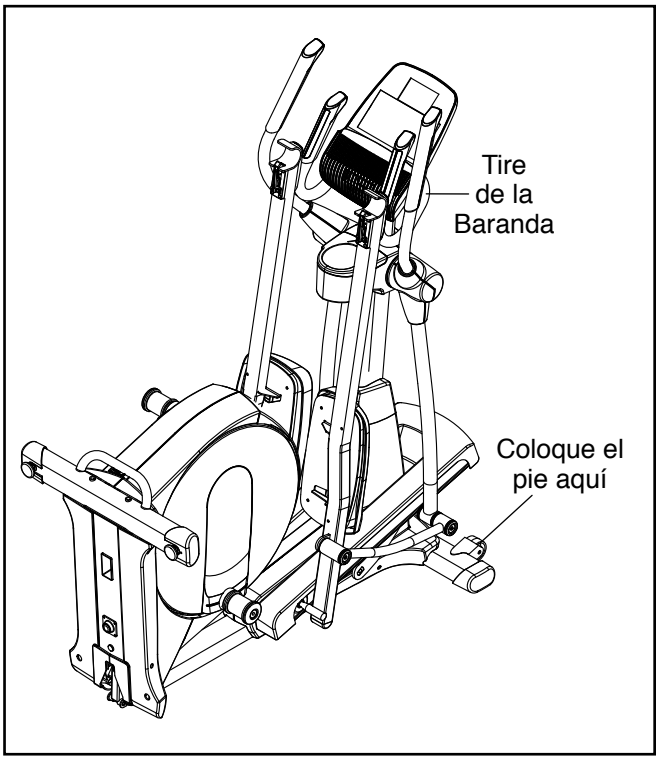


Para usar el entrenador elíptico, primero sostenga el manubrio, presione el botón del pasador y baje la armadura.

Luego, tire de los imanes para separar los brazos de pedal de las barandas. A continuación, **levante los pasadores de los brazos de pedal y sitúe los brazos de pedal en las mangas de las manivelas**. Libere los pasadores y cerciórese de que los brazos de pedal estén firmemente conectados a las manivelas.

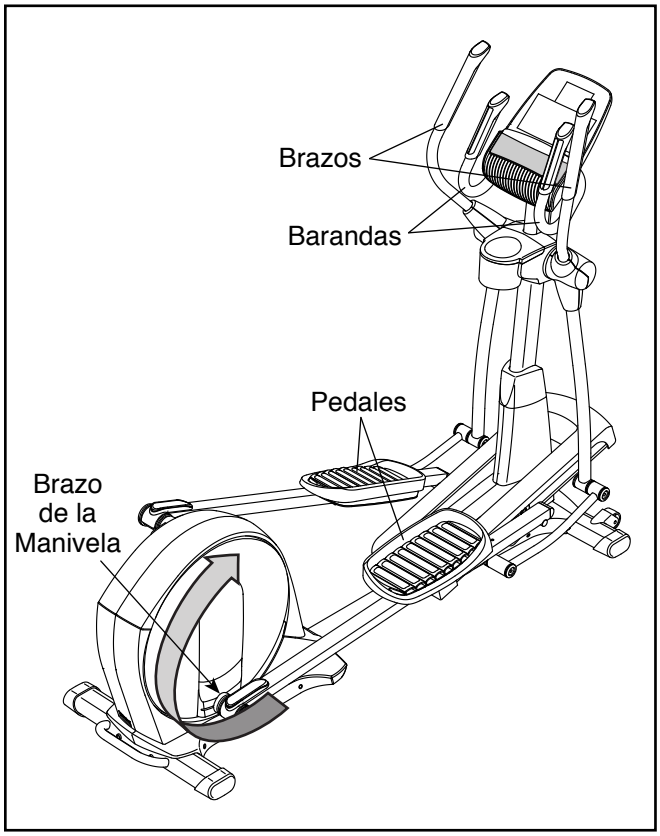
CÓMO MOVER EL ENTRENADOR ELÍPTICO

Para mover el entrenador elíptico, pliéguelo primero tal y como se indica en la imagen de la izquierda. A continuación, párese en frente del entrenador elíptico, sostenga el montante vertical y coloque un pie contra una de las ruedas. Tire del montante vertical hasta que el entrenador elíptico se deslice sobre las ruedas. Con la ayuda de una segunda persona mueva con cuidado el entrenador elíptico a la ubicación deseada y luego bájelo hasta el piso.



CÓMO EJERCITAR EN EL ENTRENADOR ELÍPTICO

Para montar el entrenador elíptico, sostenga los brazos superiores y párese sobre el pedal que esté en la posición más baja. A continuación, coloque el otro pie en el otro pedal. Empuje los pedales hasta que éstos empiecen a moverse de manera continua.

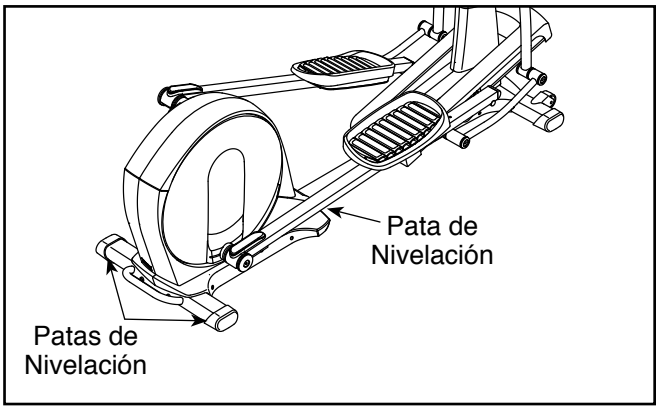


Nota: Los brazos de manivela pueden girar en ambas direcciones. Se recomienda que haga rotar las manivelas en la dirección que muestra la flecha; sin embargo, también se puede hacer rotar las manivelas en la dirección opuesta.

Para bajarse del entrenador elíptico, espere hasta que los pedales se detengan por completo. **Nota: El entrenador elíptico no tiene una rueda libre; los pedales continuarán moviéndose hasta que se detenga el volante.** Cuando se hayan detenido los pedales, quite primero el pie del pedal que esté más alto. A continuación, quite el pie del pedal que esté más bajo.

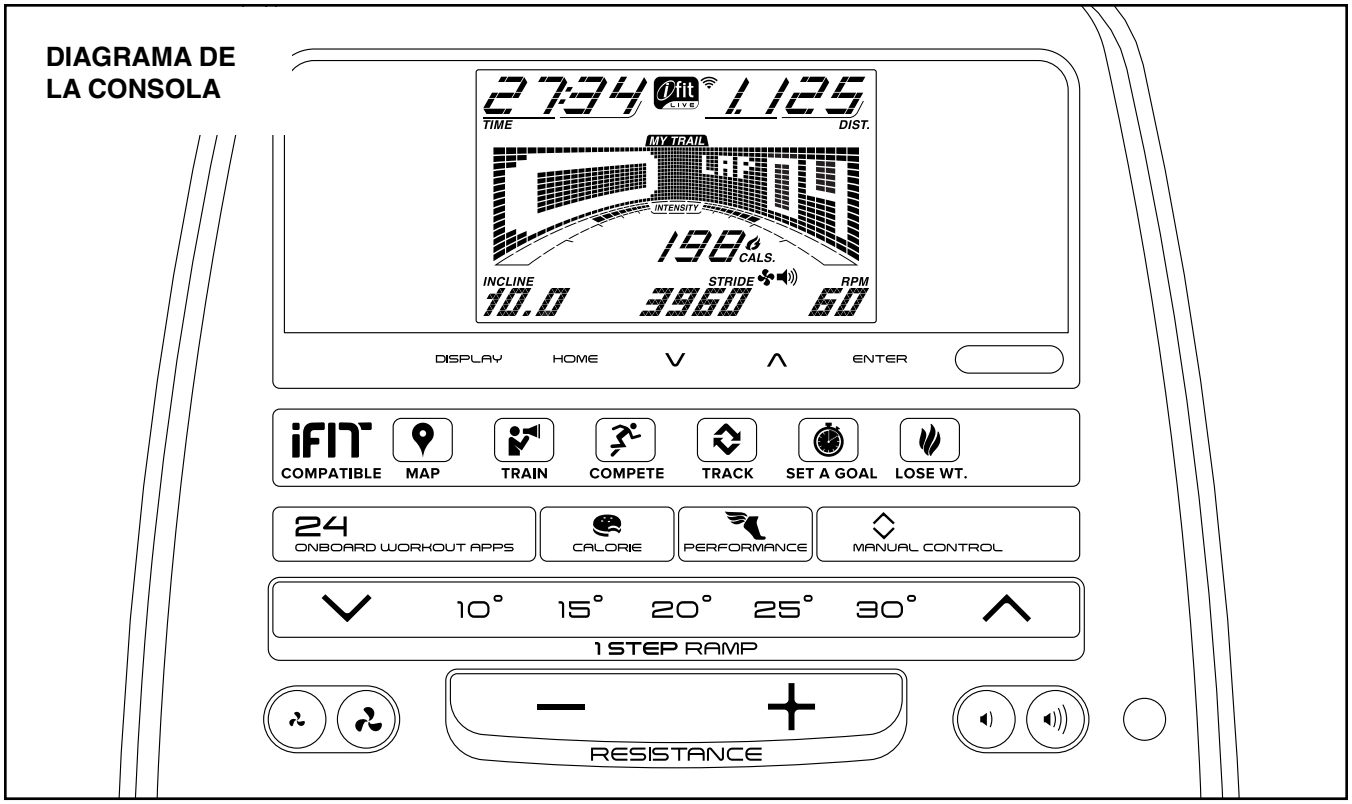
CÓMO NIVELAR EL ENTRENADOR ELÍPTICO

Si el entrenador elíptico se balancea ligeramente sobre el suelo durante su uso, gire una o las dos patas de nivelación que se encuentran ubicadas debajo del estabilizador trasero hasta que consiga eliminar el movimiento de vaivén.



Si la armadura del entrenador elíptico se flexiona durante el uso, gire la pata central de nivelación hasta que el movimiento de flexión desaparezca.

DIAGRAMA DE LA CONSOLA



ALCANCE SUS METAS CON IFIT.COM

Con su nuevo equipo de ejercicios físicos compatible con iFit, puede usar un conjunto de funciones en iFit. con que le permitirán alcanzar sus metas de estado físico:

MAP

Haga ejercicios en cualquier parte del mundo con los Mapas de Google personalizables.

TRAIN

Descargue entrenamientos diseñados para ayudarle a alcanzar sus metas personales.

COMPETE

Mida su progreso compitiendo contras otros usuarios en la comunidad iFit.

TRACK

Cargue los resultados de su entrenamiento a la nube de iFit y siga sus logros.

SET A GOAL

Fije metas de calorías, de tiempo y de distancia para sus entrenamientos.

LOSE WT.

Seleccione y descargue conjuntos de entrenamientos para perder peso.

Visite la web iFit.com para obtener más información.

CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

La consola avanzada ofrece una serie de funciones diseñadas para hacer sus entrenamientos más efectivos y agradables.

Cuando seleccione la función manual de la consola, podrá cambiar la resistencia de los pedales y la inclinación de la rampa con sólo tocar un botón.

A medida que ejercita, la consola le comunicará continuamente los resultados instantáneos del ejercicio realizado. También puede medir su ritmo cardíaco utilizando el monitor del ritmo cardíaco del mango o un monitor del ritmo cardíaco para el pecho.

La consola ofrece una selección de entrenamientos de a bordo. Cada entrenamiento cambia automáticamente la resistencia de los pedales y la inclinación de la rampa, indicándole cuándo variar el ritmo de pedaleo mientras lo va guiando a través de un entrenamiento efectivo. También puede establecer una meta de calorías, distancia o tiempo.

La consola también ofrece una función iFit que permite a esta comunicarse con su red inalámbrica a través de un módulo opcional iFit. Con la función iFit puede descargar entrenamientos personalizados, crear sus propios entrenamientos, realizar un seguimiento de los resultados de su entrenamiento, competir contra otros usuarios iFit y tener acceso a otras muchas funciones. Para comprar un módulo iFit en cualquier momento, visite la web www.iFit.com o llame al número de teléfono que está en la portada de este manual.

También puede conectar su reproductor de MP3 o de CD al sistema de sonido de la consola, y escuchar su música favorita o sus audiolibros mientras ejercita.

Para encender la corriente vea esta página. **Para usar la función manual,** vea la página 22. **Para utilizar un entrenamiento a bordo,** vea la página 24. **Para utilizar un entrenamiento con fijación de meta,** vea la página 25. **Para utilizar un entrenamiento iFit,** vea la página 26. **Para usar el sistema de sonido,** vea la página 27. **Para cambiar los ajustes de la consola,** vea la página 28.

Nota: Retire cualquier lámina de plástico que pueda quedar sobre la pantalla.

CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE

IMPORTANTE: Si el entrenador elíptico ha sido expuesto a bajas temperaturas, deje que alcance la temperatura ambiente antes de encenderlo. De lo contrario las pantallas de la consola u otros componentes eléctricos pueden resultar dañados.

Enchufe el cable eléctrico (vea CÓMO ENCHUFAR EL CABLE ELÉCTRICO en la página 17). A continuación, localice el interruptor en la armadura, cerca del cable eléctrico. Pulse el interruptor en la posición Reset (reajustar).

La pantalla se encenderá y la consola estará lista para su uso.

Nota: Cuando encienda el aparato por primera vez, la inclinación de la rampa se puede calibrar automáticamente. La rampa se moverá hacia arriba y hacia abajo a medida que se calibra. La rampa estará calibrada una vez que haya dejado de moverse.

IMPORTANTE: Si la inclinación de la rampa no se calibra automáticamente, vea CÓMO CALIBRAR LA RAMPA en la página 29 para calibrarla manualmente.

COMO USAR LA FUNCIÓN MANUAL

1. **Empiece a pedalear o presione cualquier botón en la consola para encender la misma.**

   Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 21.

2. **Seleccione la función manual.**

   Pulse el botón Manual Control (control manual) en la consola para seleccionar la función manual.

   Si no tiene un módulo iFit inalámbrico introducido en la consola y conectado a iFit, la función manual se seleccionará automáticamente.

3. **Cambie la resistencia de los pedales y la inclinación de la rampa según lo desee.**

   A medida que pedalea, cambie el nivel de resistencia de los pedales pulsando los botones para aumentar y disminuir Resistance (resistencia).

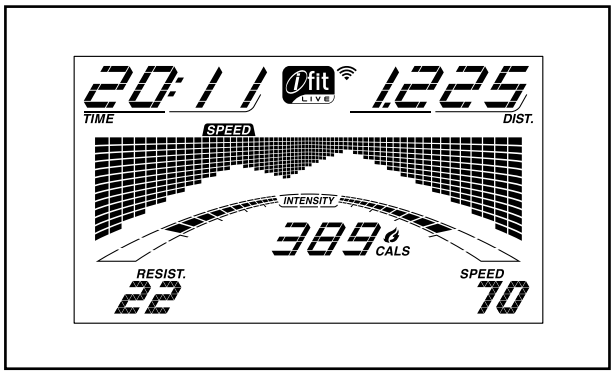
   Nota: Tras pulsar un botón transcurrirán unos instantes antes de que los pedales alcancen el nivel de resistencia deseado.

   La inclinación de la rampa se puede cambiar para variar el movimiento de los pedales. Para cambiar la inclinación, pulse uno de los botones numerados 1 Step Ramp (inclinación instantánea de rampa) o pulse los botones para aumentar y disminuir 1 Step Ramp.

   Nota: Después de pulsar el botón, puede que tome un tiempo hasta que la rampa alcance el nivel de inclinación seleccionado.

4. **Siga su progreso a través de la pantalla.**

   La pantalla puede mostrar la siguiente información del entrenamiento:



   Cals. (calorías): Este modo de pantalla muestra el número aproximado de calorías que usted ha quemado.

   Cals./Hr (calorías por hora): Este modo de pantalla muestra el número aproximado de calorías que quema por hora.

   Dist. (distancia): Este modo de pantalla le mostrará la distancia que ha pedaleado en kilómetros o millas.

   Incline (Inclinación): Este modo de pantalla muestra el nivel de inclinación de la rampa durante algunos segundos cada vez que cambia el nivel de inclinación.

   Pulse (pulso): Mostrará su ritmo cardíaco cuando use el monitor de ritmo cardíaco del mango o un monitor del ritmo cardíaco opcional para el pecho (vea el paso 5).

   Resist. (resistencia): Este modo de pantalla muestra el nivel de resistencia de los pedales durante algunos segundos cada vez que cambia el nivel de resistencia.

   RPM: Este modo de pantalla muestra la velocidad de pedaleo, expresada en revoluciones por minuto (rpm).

   Stride (zancadas): Este modo de pantalla muestra el número total de zancadas que ha dado con los pedales.

   Time (tiempo): Cuando se selecciona la función manual, esta pantalla muestra el tiempo que ha transcurrido. Cuando se selecciona un entrenamiento, esta función de pantalla mostrará el tiempo restante del entrenamiento.

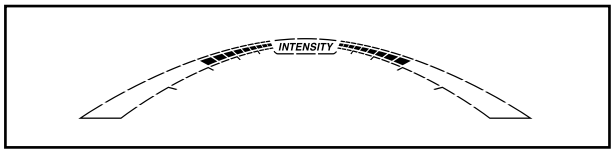
   La matriz contiene varias pestañas. Pulse el botón Display (visualizar) hasta que se muestre la pestaña deseada. También puede pulsar los botones de aumento y disminución que están al lado del botón Enter (registrar).

   Speed (velocidad): Esta pestaña mostrará un perfil del ajuste de velocidad del entrenamiento. Se mostrará un nuevo segmento al final de cada minuto.

   My Trail (mi sendero): Esta pestaña mostrará una pista de 400 m (1/4 de milla). Mientras hace ejercicios, el rectángulo intermitente mostrará su progreso. La pestaña My Trail mostrará también el número de vueltas que ha recorrido.

   Calorie (calorías): Esta pestaña mostrará el número aproximado de calorías que ha quemado. La altura de cada segmento representa la cantidad de calorías que ha quemado durante ese segmento.

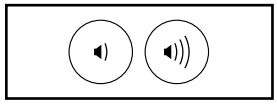
A medida que ejercita, la barra de intensidad del entrenamiento indicará el nivel aproximado de intensidad de su ejercicio.



Pulse el botón Home (inicio) para regresar al menú por defecto (vea CÓMO CAMBIAR LOS AJUSTES DE LA CONSOLA en la página 28 para fijar el menú por defecto). Si es necesario, pulse nuevamente el botón Home.

Cuando un módulo inalámbrico iFit está conectado, el símbolo de red inalámbrica en la parte superior de la pantalla mostrará la intensidad de su señal inalámbrica. Cuatro arcos indican una señal de excelente calidad.

Para salir de la función manual o de un entrenamiento, pulse el botón Home. Si es necesario, pulse nuevamente el botón Home.

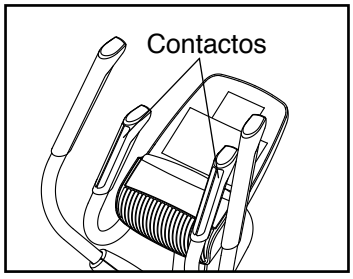


Cambie el volumen de la consola pulsando los botones de aumento o disminución del volumen.

5. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Puede medir su ritmo cardíaco mediante el monitor del ritmo cardíaco del mango o el monitor del ritmo cardíaco opcional para el pecho **(vea la página 27 para información acerca del monitor del ritmo cardíaco opcional para el pecho).**

Nota: Si usa ambos monitores del ritmo cardíaco a la misma vez, la consola no mostrará su ritmo cardíaco de manera precisa.

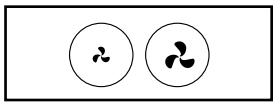


Si hay láminas de plástico en los contactos metálicos del monitor del ritmo cardíaco del mango, retírelas. Para medir su ritmo cardíaco, sostenga el monitor del ritmo cardíaco del mango, con las palmas de las manos apoyadas sobre los contactos. **Evite mover las manos o apretar demasiado los contactos.**

Cuando se detecte el pulso, un indicador con forma de corazón se iluminará intermitentemente en la pantalla cada vez que su corazón lata. Aparecerán uno o dos guiones y luego se mostrará su ritmo cardíaco. **Para una lectura más precisa del ritmo cardíaco, sostenga los contactos durante al menos 15 segundos.**

Si no se muestra su ritmo cardíaco, asegúrese que sus manos estén colocadas en la posición que se describe. Tenga cuidado de no mover las manos en forma excesiva o apretar los contactos metálicos demasiado fuerte. Para un funcionamiento óptimo, limpie los contactos metálicos usando un paño suave; **nunca use alcohol, abrasivos o químicos.**

6. Si lo desea, puede encender el ventilador.



El ventilador tiene ajustes de velocidades altas y bajas. Pulse los botones de incremento y disminución de ventilación de manera repetida para seleccionar una velocidad en particular o para apagar el ventilador.

Nota: Si los pedales no se mueven durante aproximadamente treinta segundos, el ventilador se apagará automáticamente.

7. Una vez que haya terminado de hacer el ejercicio, desenchufe el cable eléctrico.

Si no se mueven los pedales durante varios segundos, se escucha un sonido y la consola se detiene para una pausa.

Si los pedales no se mueven durante varios minutos y no se pulsa ningún botón, la consola se apagará y la pantalla se reajustará.

Cuando termine de realizar los ejercicios, coloque el interruptor en la posición Off (apagado) y desconecte el cable eléctrico. **IMPORTANTE: Si no lo hace, los componentes eléctricos del entrenador elíptico podrían desgastarse prematuramente.**

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO DE A BORDO

1. **Empiece a pedalear o presione cualquier botón en la consola para encender la misma.**

   Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 21.

2. **Seleccione un entrenamiento a bordo.**

   Para seleccionar un entrenamiento a bordo, pulse repetidamente el botón Calorie (calorías), el botón Time (tiempo) o el botón Distance (distancia) hasta que se muestre el entrenamiento deseado en la pantalla.

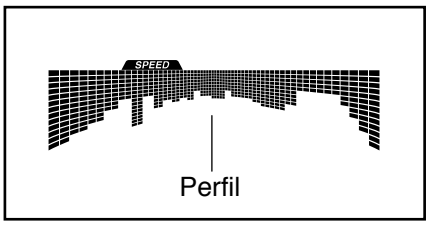
   Cuando seleccione un entrenamiento a bordo, la pantalla le mostrará la duración del entrenamiento y el nombre del entrenamiento. Un perfil de la configuración de velocidad del entrenamiento aparecerá en la matriz.

   La pantalla también mostrará la velocidad máxima (rpm), el nivel de resistencia máximo y el nivel de inclinación máximo.

3. **Comience a pedalear para iniciar el entrenamiento.**

   Cada entrenamiento está dividido en segmentos de un minuto. Para cada segmento se programa un nivel de resistencia, un nivel de inclinación de la rampa y una meta de rpm (velocidad). Nota: Para segmentos consecutivos se podrá programar el mismo nivel de resistencia, inclinación de rampa y/o meta de rpm (velocidad).

   En la matriz se mostrará el nivel de resistencia, el nivel de inclinación de la rampa y la meta de rpm (velocidad) para el primer segmento.

   Durante el entrenamiento, los perfiles de las pestañas de velocidad e inclinación mostrarán su progreso. El segmento del perfil que se ilumina intermitentemente corresponde al segmento actual del entrenamiento. La altura del segmento intermitente indica la meta de velocidad o el nivel de inclinación para dicho segmento.

   Al final de cada segmento del entrenamiento se escuchará una serie de tonos sonoros y el próximo segmento del perfil comenzará a destellar intermitentemente. Si se ha programado un nivel de resistencia, un nivel de inclinación de la rampa y/o una meta de rpm (velocidad) diferente para el siguiente segmento, el nivel de resistencia, el nivel de inclinación de la rampa y/o la meta de rpm se mostrarán en la pantalla durante algunos segundos para avisarle. Luego cambiará la resistencia de los pedales y el nivel de inclinación de la rampa.

   A medida que ejercita, mantenga la velocidad de pedaleo cerca de la meta de rpm para el segmento actual. **IMPORTANTE: La meta de rpm sirve simplemente para motivarle. Puede que la velocidad de su pedaleo real sea inferior a la meta de rpm. Asegúrese de pedalear a una velocidad que le sea cómoda.**

   Si el nivel de resistencia o de inclinación para el segmento actual es demasiado alto o bajo, usted podrá modificar manualmente la configuración pulsando los botones Resistance (resistencia) o 1 Step Power Ramp (inclinación de la rampa en 1 paso). **IMPORTANTE: Cuando el segmento actual del entrenamiento termine, los pedales se ajustarán automáticamente al nivel de resistencia programado para el siguiente segmento y la rampa se ajustará automáticamente al nivel de inclinación programado para el siguiente segmento.**

   El entrenamiento continuará de esta manera hasta que finalice el último segmento. Para detener el entrenamiento en cualquier momento, deje de pedalear. El tiempo comenzará a destellar en la pantalla. Para reiniciar el entrenamiento, simplemente comience a pedalear.

4. **Siga su progreso a través de la pantalla.**

   Vea el paso 4 en la página 22.

5. **Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.**

   Vea el paso 5 en la página 23.

6. **Si lo desea, puede encender el ventilador.**

   Vea el paso 6 en la página 23.

7. **Una vez que haya terminado de hacer el ejercicio, desenchufe el cable eléctrico.**

   Vea el paso 7 en la página 23.

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO CON FIJACIÓN DE META

1. **Empiece a pedalear o presione cualquier botón en la consola para encender la misma.**

   Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 21.

2. **Establecer una meta de calorías, distancia o tiempo.**

   Para establecer una meta de calorías, distancia o tiempo, primero pulse el botón Set A Goal (fijar una meta).

   A continuación, pulse los botones de incremento y disminución cerca del botón Enter (registrar) hasta que el nombre de la meta deseada aparezca en la pantalla. A continuación, pulse el botón Enter.

   Luego, pulse los botones de incremento y disminución cerca del botón Enter para fijar la meta deseada.

3. **Comience a pedalear para iniciar el entrenamiento.**

   Mientras hace ejercicios, puede aparecer en la pantalla una meta de velocidad para ayudarle a alcanzar su meta. Mantenga su velocidad de pedaleo cerca de la meta de velocidad. **IMPORTANTE: Lo único que se pretende con la meta de rpm es que le sirva de motivación. Puede que su velocidad de pedaleo real sea inferior a la meta de velocidad. Asegúrese de pedalear a una velocidad que le sea cómoda.**

   Nota: La meta calórica es un estimado del número de calorías que quemará durante el entrenamiento. El número real de calorías que quemará dependerá de varios factores como, por ejemplo, su peso. Además, si cambia manualmente la velocidad o la inclinación de la máquina para correr durante el entrenamiento, el número de calorías que quemará se verá afectado.

   El entrenamiento continuará de esta manera hasta que se alcance la meta de calorías, distancia o tiempo. Para hacer una pausa en el entrenamiento de vatios, deje de pedalear. El tiempo comenzará a destellar en la pantalla. Para reiniciar el entrenamiento, simplemente comience a pedalear.

4. **Siga su progreso a través de la pantalla.**

   Vea el paso 4 en la página 22.

5. **Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.**

   Vea el paso 5 en la página 23.

6. **Si lo desea, puede encender el ventilador.**

   Vea el paso 6 en la página 23.

7. **Una vez que haya terminado de hacer el ejercicio, desenchufe el cable eléctrico.**

   Vea el paso 7 en la página 23.

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO IFIT

Debe tener un módulo iFit para utilizar un entrenamiento iFit.

Para comprar un módulo iFit en cualquier momento, visite la web www.iFit.com o llame al número de teléfono que está en la portada de este manual.

Nota: Para usar un módulo iFit, debe tener acceso a un ordenador con conexión a Internet y puerto USB. También necesitará una membrecía en iFit.com. Para usar un módulo inalámbrico iFit también deberá tener su propia red inalámbrica, incluido un router 802.11b/g/n con la transmisión SSID habilitada (no se admiten redes ocultas).

IMPORTANTE: Para satisfacer los requisitos de conformidad con la exposición, la antena y el transmisor del módulo iFit deben estar alejados al menos 20 cm de todas las personas y no deben estar cerca de otra antena o transmisor, ni conectados a estos.

1. **Empiece a pedalear o presione cualquier botón en la consola para encender la misma.**

   Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 21.

2. **Asegúrese de que el módulo iFit esté introducido en la consola.**

   Para usar un entrenamiento iFit, asegúrese de que el módulo iFit esté introducido en la consola.

3. **Seleccione un usuario.**

   Si hay más de un usuario registrado en su membresía de iFit.com, podrá cambiar de usuario en la pantalla principal de iFit. Pulse los botones de incremento o disminución que están al lado del botón Enter (registrar) para seleccionar un usuario.

4. **Seleccione un entrenamiento iFit.**

   Para descargar un entrenamiento iFit en su programa, toque el botón Map (mapa), Train (entrenar), o Lose Wt. (perder peso) para descargar en su programa el siguiente entrenamiento del tipo correspondiente. Para descargar el siguiente entrenamiento iFit en su programa, pulse el botón iFit. Nota: Estas opciones le permiten acceder a los entrenamientos de demostración aunque no inicie sesión en un módulo iFit.

   Para competir en una carrera que ha programado previamente, toque el botón Compete (competir).

   Para ejecutar de nuevo un entrenamiento iFit reciente de su programa, pulse primero el botón Track (pista). Luego, pulse los botones para aumentar y disminuir, para seleccionar el entrenamiento deseado. A continuación, pulse el botón Enter (registrar) para seleccionar el entrenamiento.

   Para usar un entrenamiento con fijación de meta, pulse el botón Set A Goal (fijar una meta) (vea la página 25).

   Nota: Antes de que se descarguen entrenamientos, deberá añadirlos a su programa en www.iFit.com.

   Para más información sobre los entrenamientos iFit, visite la web www.iFit.com.

   Cuando selecciona un entrenamiento iFit, la pantalla muestra el nombre, la duración y la distancia del entrenamiento. Además, la pantalla mostrará el número aproximado de calorías que quemará durante el entrenamiento y un perfil de los ajustes de velocidad de dicho entrenamiento.

   Nota: La meta calórica es un estimado del número de calorías que quemará durante el entrenamiento. El número real de calorías que quemará dependerá de varios factores como, por ejemplo, su peso. Además, si cambia manualmente la velocidad o la inclinación de la máquina para correr durante el entrenamiento, el número de calorías que quemará se verá afectado.

5. **Empiece el entrenamiento.**

   Vea el paso 3 en la página 24.

   Durante algunos de los entrenamientos, la voz de un entrenador personal le guiará a través de su entrenamiento. Puede seleccionar un ajuste de audio para su entrenador personal (vea CÓMO CAMBIAR LOS AJUSTES DE LA CONSOLA en la página 28).

   Para detener el entrenamiento en cualquier momento, deje de pedalear. El tiempo comenzará a destellar en la pantalla. Para reiniciar el entrenamiento, simplemente comience a pedalear.

6. **Siga su progreso a través de la pantalla.**

   Vea el paso 4 en la página 22.

   La pestaña My Trail (mi sendero) muestra un mapa del sendero en el que está caminando o corriendo, o mostrará una pista y el número de vueltas que ha recorrido.

   Durante un entrenamiento de competencia, la pestaña Competition (competencia) mostrará su progreso de la carrera. Mientras compite, la línea superior de la matriz mostrará qué porción de la carrera ha completado. Las otras líneas mostrarán a otros competidores. El final de la matriz representa el final de la carrera.

7. **Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.**

   Vea el paso 5 en la página 23.

8. **Si lo desea, puede encender el ventilador.**

   Vea el paso 6 en la página 23.

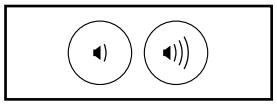
9. **Una vez que haya terminado de hacer el ejercicio, desenchufe el cable eléctrico.**

   Vea el paso 7 en la página 23.

Para más información sobre los entrenamientos iFit, visite la web www.iFit.com.

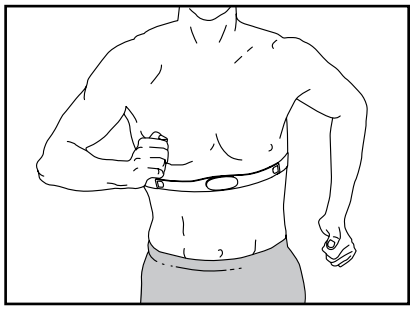
CÓMO USAR EL SISTEMA DE SONIDO

Para reproducir música o audiolibros a través del sistema de sonido de la consola,mientras realiza los ejercicios, conecte un cable de audio con ambos extremos machos de 3,5 mm (no incluido), en la toma de la consola y en una toma de su reproductor MP3, reproductor de CD u otro reproductor personal de audio; asegúrese de que el cable de audio esté bien conectado. Nota: **Para comprar un cable de audio visite la tienda de electrónica de su localidad.**



A continuación, pulse el botón reproducir de su reproductor personal de audio. Ajuste el volumen utilizando los botones para aumentar y disminuir el volumen de la consola o el control correspondiente de su reproductor personal de audio.

MONITOR DEL RITMO CARDÍACO OPCIONAL PARA EL PECHO



Independientemente de que sus objetivos sean quemar grasa o fortalecer su sistema cardiovascular, la clave para lograr los mejores resultados es mantener el ritmo cardíaco adecuado durante sus entrenamientos. El monitor del ritmo cardíaco opcional le permitirá vigilar continuamente su ritmo cardíaco mientras realiza los ejercicios, ayudándole a alcanzar sus metas personales de estado físico. **Para comprar un monitor de ritmo cardíaco para el pecho, por favor vea la portada de este manual.**

CÓMO CAMBIAR LOS AJUSTES DE LA CONSOLA

La consola exhibe un modo de usuario que le permite visualizar la información sobre el uso, seleccionar una unidad de medida y ajustar el nivel de contraste de la pantalla.

Cuando el módulo iFit está conectado a la consola, también podrá usar la función de información para seleccionar el ajuste de audio para la voz del entrenador personal, verificar el estado del módulo iFit y verificar si hay archivos disponibles para descarga.

1. **Seleccione la función de información.**

   Para seleccionar la función de información, mantenga pulsado el botón Display (visualizar) durante algunos segundos hasta que aparezca en pantalla la función de información.

2. **Visualizar la información sobre el uso.**

   La pantalla mostrará el número total de horas que se ha estado utilizando el entrenador elíptico. La pantalla mostrará también la distancia total (en millas o kilómetros) que se ha pedaleado en el entrenador elíptico.

3. **Si lo desea, seleccione una unidad de medida.**

   La palabra ENGLISH (inglés) para millas inglesas o la palabra METRIC (métrico) para kilómetros aparecerán en la pantalla para indicar la unidad de medidas que está actualmente seleccionada.

   Para cambiar la unidad de medida, pulse repetidamente el botón Enter (registrar) para seleccionar la unidad de medida deseada.

4. **Ajuste el nivel de contraste de las pantallas de la consola si así lo desea.**

   Pulse el botón de disminución para visualizar el nivel de contraste. El nivel de contraste actualmente seleccionado también aparecerá en la pantalla. Pulse los botones de aumentar y disminuir 1 Step Power Ramp (inclinación de la rampa en 1 paso) para ajustar el nivel de contraste.

5. **Determine si el módulo iFit está conectado a la consola.**

   Si el módulo iFit está conectado a la consola, la pantalla mostrará el texto WIFI MODULE (módulo wifi) o USB MODULE (módulo USB).

   Si no hay ningún accesorio conectado, en la pantalla aparecerá el texto NO IFIT MODULE (ningún módulo iFit). Si no hay ningún accesorio conectado, continúe con el paso 10.

6. **Seleccione un ajuste de audio para la voz del entrenador personal, si así lo desea.**

   Pulse el botón de disminución para visualizar el ajuste de audio si desea escuchar la voz del entrenador personal. El ajuste de audio actual para la voz del entrenador personal también aparecerá en la pantalla.

   Para cambiar el ajuste de audio, pulse repetidamente el botón Enter para On (activar) o Off (desactivar) la voz del entrenador personal.

7. **Especifique el menú por defecto si lo desea.**

   Pulse el botón de disminución para visualizar el ajuste de menú por defecto. El menú por defecto es el menú que aparecerá cuando encienda la consola. Pulse repetidamente el botón Enter para seleccionar el menú de función manual o el menú iFit como menú principal.

8. **Verifique el estado del módulo iFit, si así lo desea.**

   Pulse el botón de disminución para visualizar la pantalla del estado iFit. El texto CHECK WIFI STATUS (comprobar estado wifi) o CHECK USB STATUS (comprobar estado USB) se mostrará en la pantalla.

   A continuación, pulse el botón Enter. Luego de algunos segundos, el estado del módulo iFit aparecerá en la pantalla. Para salir de esta pantalla, pulse y mantenga pulsado el botón Display durante algunos segundos.

9. **Verifique las descargas, si así lo desea.**

   Pulse el botón de disminución para visualizar la pantalla de descargas. El texto SEND/RECEIVE DATA (enviar/recibir datos) se mostrará en la pantalla.

   A continuación, pulse el botón Enter. A continuación, la consola verificará si hay descargas disponibles de entrenamientos y firmware de iFit.

10. **Salir de la función de información.**

    Pulse el botón Display para salir de la función de información.

MANTENIMIENTO Y PROBLEMAS

Inspeccione y apriete regularmente todas las piezas del entrenador elíptico. Cambie inmediatamente cualquier pieza desgastada.

Para limpiar el entrenador elíptico, use un paño húmedo y una pequeña cantidad de jabón suave. **IMPORTANTE: Para evitar daños a la consola, mantenga los líquidos lejos de ésta y evite que la consola permanezca bajo la luz solar directa.**

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS CON EL MONITOR DEL RITMO CARDÍACO

Si la consola no se enciende, asegúrese de que el cable eléctrico esté completamente enchufado. Si se muestran líneas en la pantalla de la consola, vea CÓMO CAMBIAR LOS AJUSTES DE LA CONSOLA en la página 28 y ajuste el nivel de contraste de la pantalla.

Si la consola no muestra su ritmo cardíaco cuando usted sujeta el monitor del ritmo cardíaco del mango, o si el ritmo cardíaco que se muestra parece demasiado alto o demasiado bajo, vea el paso 5 en la página 23.

CÓMO CALIBRAR LA RAMPA

Si la rampa no funciona correctamente, es posible que haya que calibrarla. Para calibrar la rampa, pulse y mantenga pulsado el botón de Calorie (calorías) durante algunos segundos hasta que la función de prueba aparezca en pantalla.

Vuelva a pulsar el botón de Calorie. Pulse el botón aumentar o disminuir 1 Step Power Ramp (inclinación de la rampa en 1 paso) para calibrar la rampa. La rampa se moverá hacia arriba y hacia abajo a medida que se calibra.

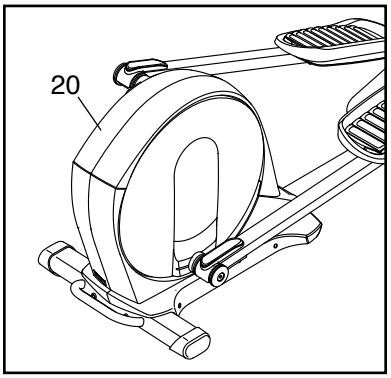
La rampa estará calibrada una vez que haya dejado de moverse. A continuación, pulse repetidamente el botón Calorie para salir de la función de prueba.

CÓMO ENGRASAR LOS RODILLOS DE LA RAMPA

Consulte el DIBUJO DE LAS PIEZAS que aparece casi al final de este manual. Si los Rodillos de la Rampa (92) chirrían cuando se mueve la Rampa (43), aplique una pequeña cantidad de grasa PFTE, incluida, a un pañuelo de papel. Extienda una fina capa de grasa de forma regular a lo largo de las pistas. Luego, limpie el exceso de grasa que haya quedado.

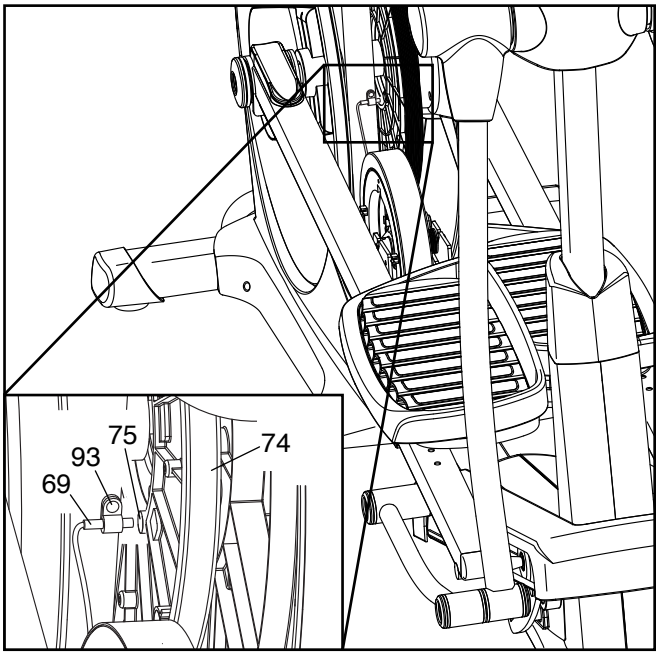
CÓMO AJUSTAR EL INTERRUPTOR DE LENGÜETA

Si la consola no muestra la información correctamente, el interruptor de lengüeta se debe ajustar.



Para ajustar el interruptor de lengüeta, **desenchufe en primer lugar el cable eléctrico.** Con un destornillador de cabeza plana, libere las lengüetas de la Cubierta Superior (20) y haga palanca hacia arriba sobre la Cubierta Superior separándola del entrenador elíptico.

Seguidamente, observe la abertura de acceso y localice el Interruptor de Lengüeta (69). Gire la Polea Grande (74) hasta que un Imán (75) quede alineado con el Interruptor de Lengüeta.



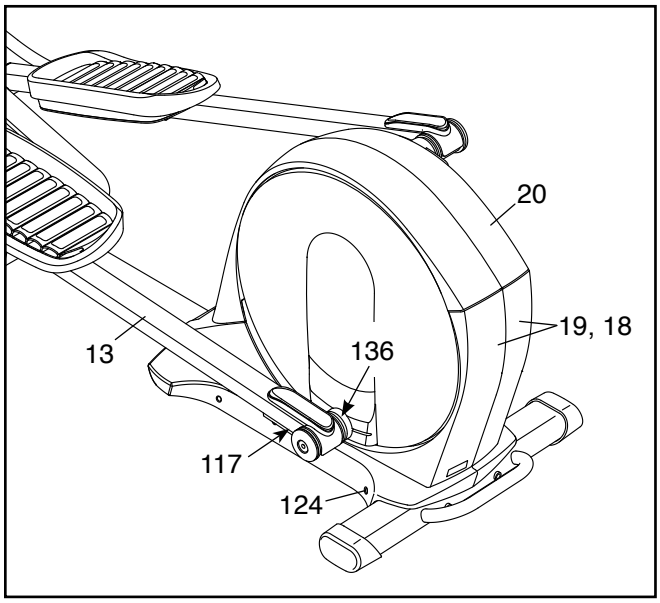
Seguidamente, desajuste, sin quitarlo, el Tornillo M4 x 16mm indicado (93). Deslice el Interruptor de Lengüeta (69) ligeramente hacia el Imán (75) o en dirección opuesta a este. A continuación, vuelva a ajustar el Tornillo M4 x 16mm.

Enchufe el cable eléctrico y haga girar la polea grande durante algunos segundos. Repita estos pasos hasta que la consola muestre los resultados correctos. Una vez que el Interruptor de Lengüeta esté correctamente ajustado, vuelva a colocar la cubierta de acceso.

CÓMO AJUSTAR LA CORREA DE MANEJO

Si siente que los pedales resbalan mientras pedalea, incluso cuando la resistencia está configurada al máximo, puede que la correa de manejo necesite ser ajustada.

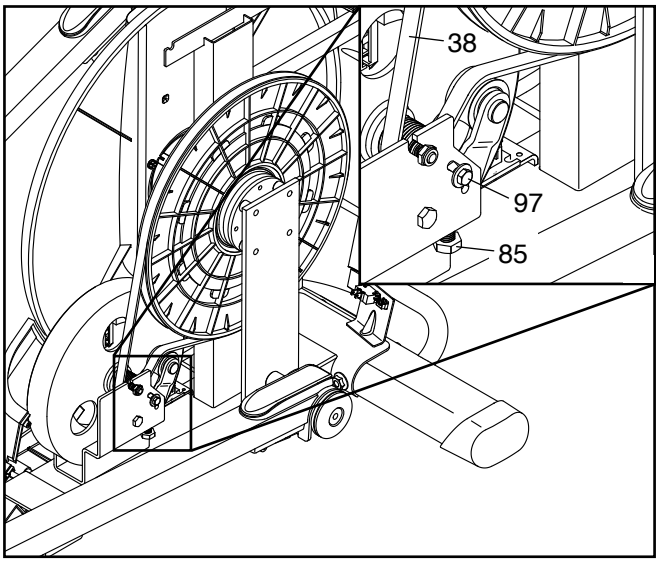
Para ajustar la correa de manejo, **primero desenchufe el cable eléctrico.** Con un destornillador de cabeza plana, libere las lengüetas de la Cubierta Superior (20) y haga palanca hacia arriba sobre la Cubierta Superior separándola del entrenador elíptico.



Seguidamente, levante el Pasador (117) en la parte de abajo del Brazo del Pedal Izquierdo (13), y luego levante el Brazo del Pedal Izquierdo para separarlo de la Manga (136) izquierda.

Vea el DIBUJO DE LAS PIEZAS B en la página 37. Retire los Tornillos M4 x 16mm (93) y los Tornillos M4 x 42mm (124) de las Cubiertas Derecha e Izquierda (18, 19). **Asegúrese de anotar qué tamaño de Tornillos van en cada orificio.** Luego, con cuidado extraiga el Protector Izquierdo.

Afloje el Tornillo de Pivote (97). Apriete el Tornillo de Ajuste de la Correa (85) hasta que la Correa de Manejo (38) quede tensa. Cuando la Correa de Manejo esté tensa, apriete el Tornillo de Pivote.



Una vez finalizado, vuelva a colocar el protector izquierdo, el brazo del pedal izquierdo y la cubierta de acceso. Luego, enchufe el cable eléctrico.

GUÍA DE EJERCICIOS

⚠ PRECAUCIÓN: Antes de iniciar éste o cualquier programa de ejercicios consulte con su médico. Esto es especialmente importante para personas de edades superiores a 35 años, o para aquellos que hayan presentado problemas de salud.

El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Varios factores pueden afectar la precisión de las lecturas del ritmo cardíaco. El sensor de pulso está previsto sólo como ayuda para los ejercicios, determinando las tendencias generales de su ritmo cardíaco.

Estas indicaciones le ayudarán a planificar su programa de ejercicios. Para información detallada sobre los ejercicios consiga un libro acreditado o consulte con su médico. Recuerde que una nutrición y un descanso adecuados son esenciales para obtener resultados satisfactorios.

INTENSIDAD DE LOS EJERCICIOS

Lo mismo si su objetivo es quemar grasa que si lo es fortalecer su sistema cardiovascular, la clave para alcanzar los resultados es hacer ejercicios con la intensidad adecuada. Usted puede basarse en su ritmo cardíaco para encontrar el nivel de intensidad adecuado. El esquema que se presenta más abajo muestra los ritmos cardíacos recomendados para quemar grasa y hacer ejercicios aeróbicos.

165	155	145	140	130	125	115	♡
145	138	130	125	118	110	103	♡
125	120	115	110	105	95	90	♡
20	30	40	50	60	70	80	

Para encontrar el nivel de intensidad adecuado, busque su edad en la parte inferior del esquema (las edades se redondean al múltiplo de 10 más cercano). Los tres números que se listan encima de su edad definen su “zona de entrenamiento.” El número más pequeño es el ritmo cardíaco cuando se queme grasa, el número intermedio es el ritmo cardíaco cuando se quema la máxima cantidad de grasa y el número más grande es el ritmo cardíaco cuando se realizan ejercicios aeróbicos.

Quemar Grasa—Para quemar grasa eficientemente, debe hacer ejercicios a un nivel de intensidad bajo durante un periodo de tiempo mantenido. Durante los primeros minutos de ejercicio su cuerpo utiliza las *calorías de los carbohidratos* para obtener energía. Sólo tras los primeros minutos de ejercicio su cuerpo comienza a utilizar las *calorías de grasa* almacenada para obtener energía. Si su objetivo es quemar grasa, ajuste la intensidad de sus ejercicios hasta que el ritmo cardíaco esté próximo al número más bajo de su zona de entrenamiento. Para quemar la máxima cantidad de grasa, realice los ejercicios con su ritmo cardíaco cerca del número intermedio de su zona de entrenamiento.

Ejercicios Aeróbicos—Si su objetivo es fortalecer su sistema cardiovascular, debe realizar ejercicios aeróbicos, una actividad que requiere grandes cantidades de oxígeno durante periodos de tiempo prolongados. Para realizar ejercicios aeróbicos ajuste la intensidad de sus ejercicios hasta que su ritmo cardíaco esté próximo al número más alto de su zona de entrenamiento.

GUÍAS DE ENTRENAMIENTO

Calentamiento—Comience estirando y ejercitando ligeramente los músculos entre 5 y 10 minutos. El calentamiento aumenta su temperatura corporal, su frecuencia cardiaca y su circulación, preparándole para los ejercicios.

Ejercicio en la Zona de Entrenamiento—Realice ejercicios durante 20 a 30 minutos con su ritmo cardíaco en su zona de entrenamiento. (Durante las primeras semanas de su programa de ejercicios no mantenga su ritmo cardíaco en su zona de entrenamiento durante más de 20 minutos.) Respire regularmente y profundamente mientras hace ejercicios; nunca contenga la respiración.

Relajación—Termine con estiramientos entre 5 y 10 minutos. El estiramiento aumenta la flexibilidad de sus músculos y le ayuda a evitar problemas posteriores al ejercicio.

FRECUENCIA DE EJERCICIOS

Para mantener o mejorar su forma física, complete tres sesiones de entrenamiento cada semana, con al menos un día de descanso entre sesiones. Tras algunos meses de ejercicio regular, puede completar hasta cinco sesiones de entrenamiento cada semana si lo desea. Recuerde, la clave para el éxito es hacer de los ejercicios una parte regular y agradable de su vida diaria.

ESTIRAMIENTOS RECOMENDADOS

La forma correcta de realizar algunos estiramientos básicos se muestra en el dibujo de la derecha. Muévase lentamente cuando se estire—nunca se mesa.

1. Estiramiento Tocando la Punta de los Pies

Párese flexionando ligeramente sus rodillas y flexione el tronco lentamente hacia delante. Deje que su espalda y sus hombros se relajen a medida que se dobla lo más que pueda hacia la punta de los pies. Cuente hasta 15 y relájese. Repita 3 veces. Estiramientos: Parte posterior del muslo, parte posterior de las rodillas y espalda.

2. Estiramiento de la Parte Posterior del Muslo

Siéntese con una pierna extendida. Dirija la planta del otro pie hacia usted y apóyela contra la parte interna del muslo de su pierna extendida. Flexione el tronco hacia delante lo más que pueda tratando de tocar la punta de los pies. Cuente hasta 15 y relájese. Repita 3 veces para cada pierna. Estiramientos: Parte posterior del muslo, región lumbar e ingle.

3. Estiramiento de los Pantorillas/Tendón de Aquiles

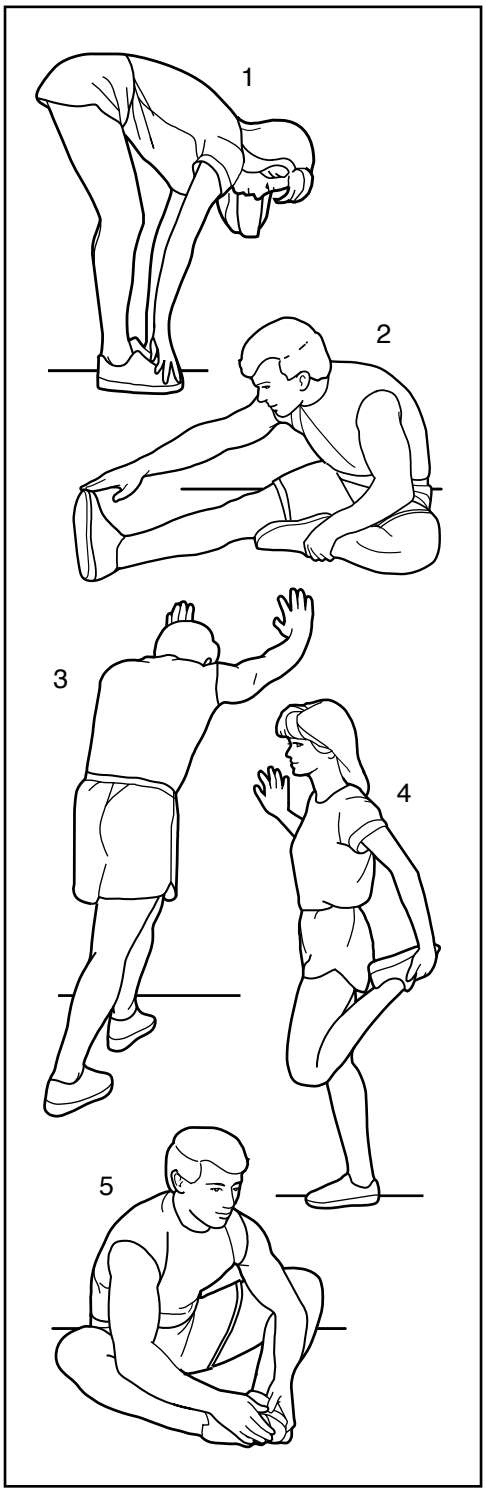
Con una pierna delante y otra detrás, flexione el cuerpo hacia delante y apoye sus manos sobre una pared. Mantenga derecha la pierna que queda detrás y el pie de dicha pierna apoyado completamente en el piso. Flexione la pierna que queda delante y mueva sus caderas hacia la pared. Cuente hasta 15 y relájese. Repita 3 veces para cada pierna. Para estirar más los tendones de Aquiles, flexione también la pierna que queda detrás. Estiramientos: Pantorillas, tendones de Aquiles y tobillos.

4. Estiramiento de los Cuadriceps

Con una mano apoyada sobre la pared, para mantener el equilibrio, flexione el cuerpo hacia atrás y agarre un pie con su otra mano. Lleve su talón lo más cerca posible de sus glúteos. Cuente hasta 15 y relájese. Repita 3 veces para cada pierna. Estiramientos: Cuadriceps y músculos de la cadera.

5. Estiramiento de la Parte Interna del Muslo

Sentado con las plantas de los pies unidas y las rodillas hacia afuera. Tire de sus pies lo más que pueda hacia el área de su ingle. Cuente hasta 15 y relájese. Repita 3 veces. Estiramientos: Cuadriceps y músculos de la cadera.



NOTAS

LISTA DE LAS PIEZAS

Nº de Modelo NTEVEL99813.0 R0913A

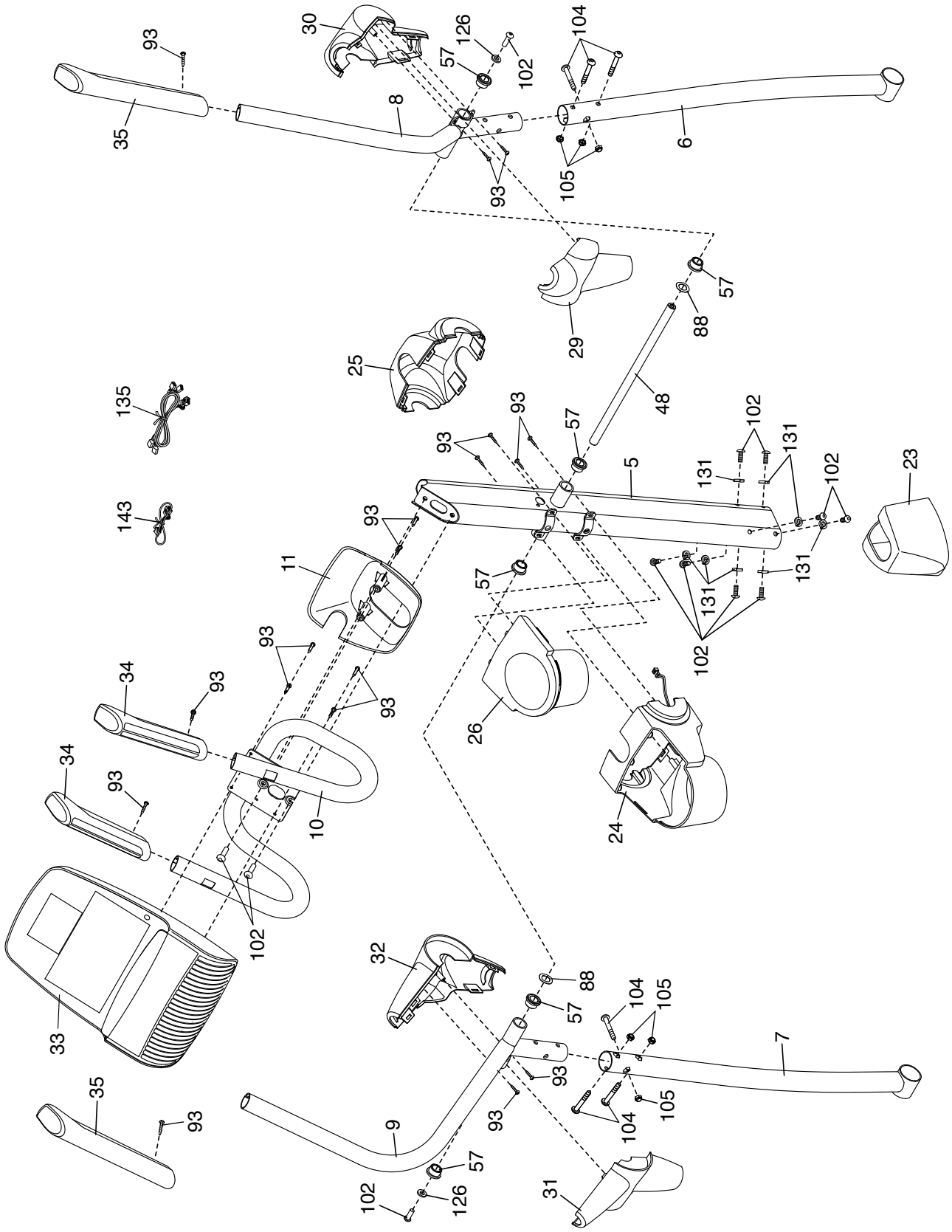
N°	Ctd.	Descripción
1	1	Armadura
2	1	Armadura Plegable
3	1	Estabilizador Delantero
4	1	Estabilizador Trasero
5	1	Montante Vertical
6	1	Pata Derecha
7	1	Pata Izquierda
8	1	Brazo Derecho
9	1	Brazo Izquierdo
10	1	Baranda
11	1	Cubierta de la Consola
12	1	Brazo del Pedal Derecho
13	1	Brazo del Pedal Izquierdo
14	1	Pedal Derecho
15	1	Pedal Izquierdo
16	2	Disco
17	2	Cubierta del Disco
18	1	Cubierta Derecho
19	1	Cubierta Izquierdo
20	1	Cubierta Superior
21	1	Cubierta de la Armadura Derecha
22	1	Cubierta de la Armadura Izquierda
23	1	Cubierta Superior
24	1	Cubierta Trasera del Montante Vertical/Receptor
25	1	Cubierta Delantera del Montante Vertical
26	1	Bandeja de Accesorios
27	1	Tablero de Control
28	1	Soporte del Tablero
29	1	Cubierta Trasera de la Pata Derecha
30	1	Cubierta Delantera de la Pata Derecha
31	1	Cubierta Trasera de la Pata Izquierda
32	1	Cubierta Delantera de la Pata Izquierda
33	1	Consola
34	2	Sensor de Pulso
35	2	Mango
36	2	Rueda
37	4	Tapa del Estabilizador
38	1	Correa de Manejo
39	2	Brazo de la Manivela
40	8	Tornillo con Collar M8
41	3	Pata de Nivelación
42	1	Soporte del Pasador
43	1	Rampa
44	1	Cubierta de la Rampa
45	1	Eje de la Rampa
46	4	Buje del Eje de la Rampa
47	1	Motor de Levante
48	1	Eje del Montante Vertical
49	1	Eje de Levante
50	1	Brazo de Levante Derecho
51	1	Brazo de Levante Izquierdo
52	2	Buje del Eje de Levante
53	1	Eje Largo del Motor
54	1	Eje Corto del Motor
55	2	Parachoques
56	2	Tornillo Taladro #8 x 25mm
57	6	Buje del Montante Vertical
58	2	Perno M10 x 60mm
59	1	Cable Eléctrico
60	1	Cable del Montante Vertical
61	1	Mecanismo Eddy
62	4	Tornillo M6 x 50mm
63	1	Eje de la Armadura
64	4	Buje de la Armadura
65	1	Eje del Soporte del Pasador
66	1	Resorte del Soporte del Pasador
67	1	Botón del Pasador
68	1	Compartimento del Botón
69	1	Interruptor de Lengüeta/Cable
70	1	Abrazadera
71	1	Cubo de la Manivela
72	1	Manivela
73	1	Espaciador de la Manivela
74	1	Polea Grande
75	2	Imán
76	2	Cojinete de la Armadura Plegable
77	1	Brazo Estable
78	1	Motor de Resistencia
79	2	Rodillo de Levante
80	2	Arandela del Eje de Levante
81	2	Perno de la Chaveta
82	2	Tornillo del Eje de Levante
83	2	Soporte del Eje de Levante
84	2	Espaciador del Motor
85	1	Tornillo de Ajuste de la Correa
86	4	Tornillo M8 x 25mm
87	2	Anillo de Retención Grande
88	4	Arandela Ondulatoria M17 x 27mm
89	18	Tornillo #8 x 13mm
90	1	Brazo Eslabón Derecho
91	1	Brazo Eslabón Izquierdo
92	2	Rodillo de la Rampa
93	38	Tornillo M4 x 16mm
94	2	Eje del Brazo Eslabón

N°	Ctd.	Descripción
95	1	Tornillo de Tierra
96	1	Arandela M6
97	1	Tornillo de Pivote
98	2	Tapa del Brazo del Pedal
99	1	Perno del Brazo Estable
100	4	Tornillo M10 x 120mm
101	1	Abrazadera de Cables Amarrada
102	20	Tornillo M8 x 16mm
103	2	Contratuerca M10
104	6	Perno M8 x 45mm
105	6	Contratuerca M8
106	12	Buje del Brazo Eslabón
107	4	Tornillo M10 x 25mm
108	4	Arandela M10
109	1	Alambre de la Armadura
110	2	Arandela M8 x 23,5mm x 1mm
111	6	Cubierta del Eje de Pivote
112	2	Arandela M8
113	2	Cubierta del Eje de la Manivela
114	2	Montaje del Imán
115	2	Anillo de Retención del Brazo del Pedal
116	4	Resorte del Pasador Largo
117	2	Pasador
118	2	Resorte del Pasador
119	2	Anillo de Retención Medio
120	14	Ajustador/Tornillo en Forma de Hongo
121	2	Inserción del Pasador
122	1	Tornillo Dentado 3/8" x 1/2"
123	2	Alojamiento del Pasador
124	4	Tornillo M4 x 42mm
125	1	Interruptor
126	8	Arandela M8 x 25mm x 1,5mm
127	2	Tornillo M8 x 30mm
128	4	Tornillo M8 x 25mm
129	2	Buje de la Manga Externa
130	2	Anillo de Retención Pequeño
131	8	Arandela Dividida M8
132	2	Pasador del Resorte Corto
133	1	Tapa de la Armadura
134	2	Buje de la Manga Interna
135	2	Alambre de Pulso
136	2	Manga
137	2	Perno del Resorte Largo
138	16	Tornillo M4 x 12mm
139	4	Tornillo M6 x 12mm
140	8	Arandela M6 x 13mm
141	2	Tornillo M4 x 25mm
142	2	Arandela Ondulatoria M19 x 27mm
143	1	Cable de Extensión del Receptor
144	1	Inserción del Pedal Derecho
145	1	Inserción del Pedal Izquierdo
*	–	Manual del Usuario
*	–	Herramienta del Montaje
*	–	Paquete de Grasa
*	–	Paquete de Grasa PFTE
*	–	Cable del Motor de Resistencia
*	–	Cable del Motor de Levante A
*	–	Cable del Motor de Levante B
*	–	Cable Azul
*	–	Cable Verde
*	–	Cable Blanco

Nota: Las especificaciones están sujetas a cambios sin previo aviso. Para información de cómo solicitar piezas de repuesto, vea la contraportada de este manual. *Estas piezas no están ilustradas.

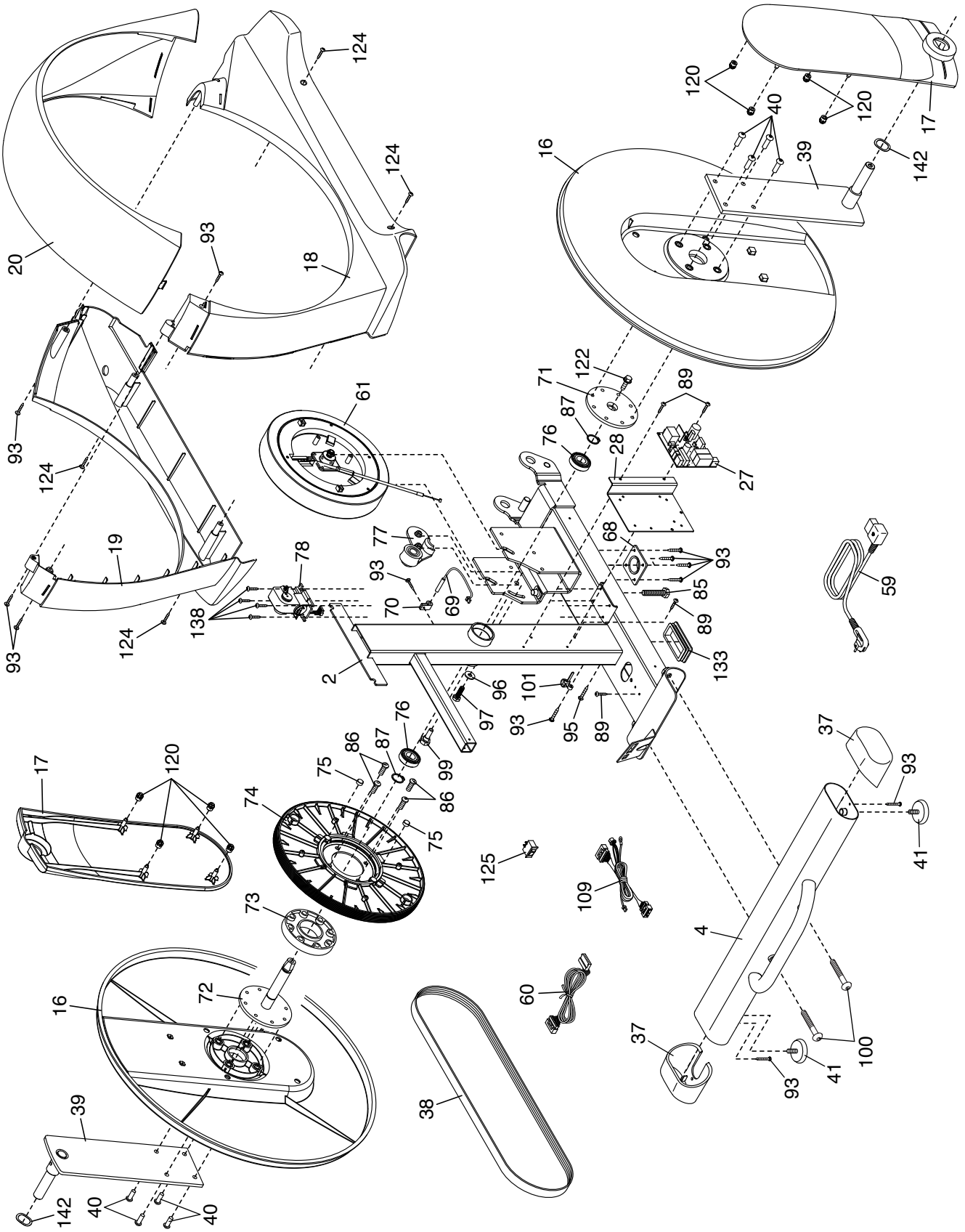
DIBUJO DE LAS PIEZAS A

Nº de Modelo NTEVEL99813.0 R0913A



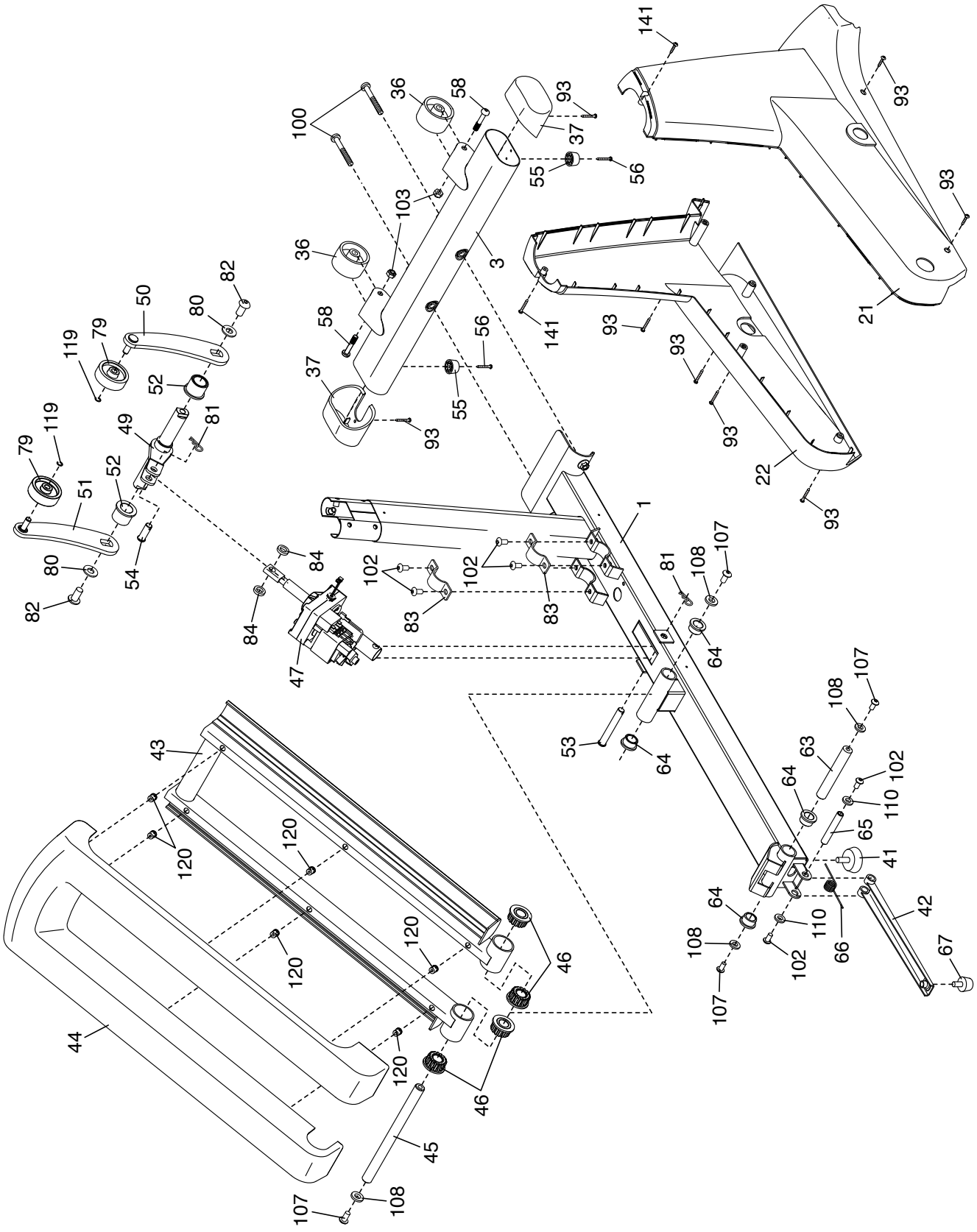
DIBUJO DE LAS PIEZAS B

Nº de Modelo NTEVEL99813.0 R0913A



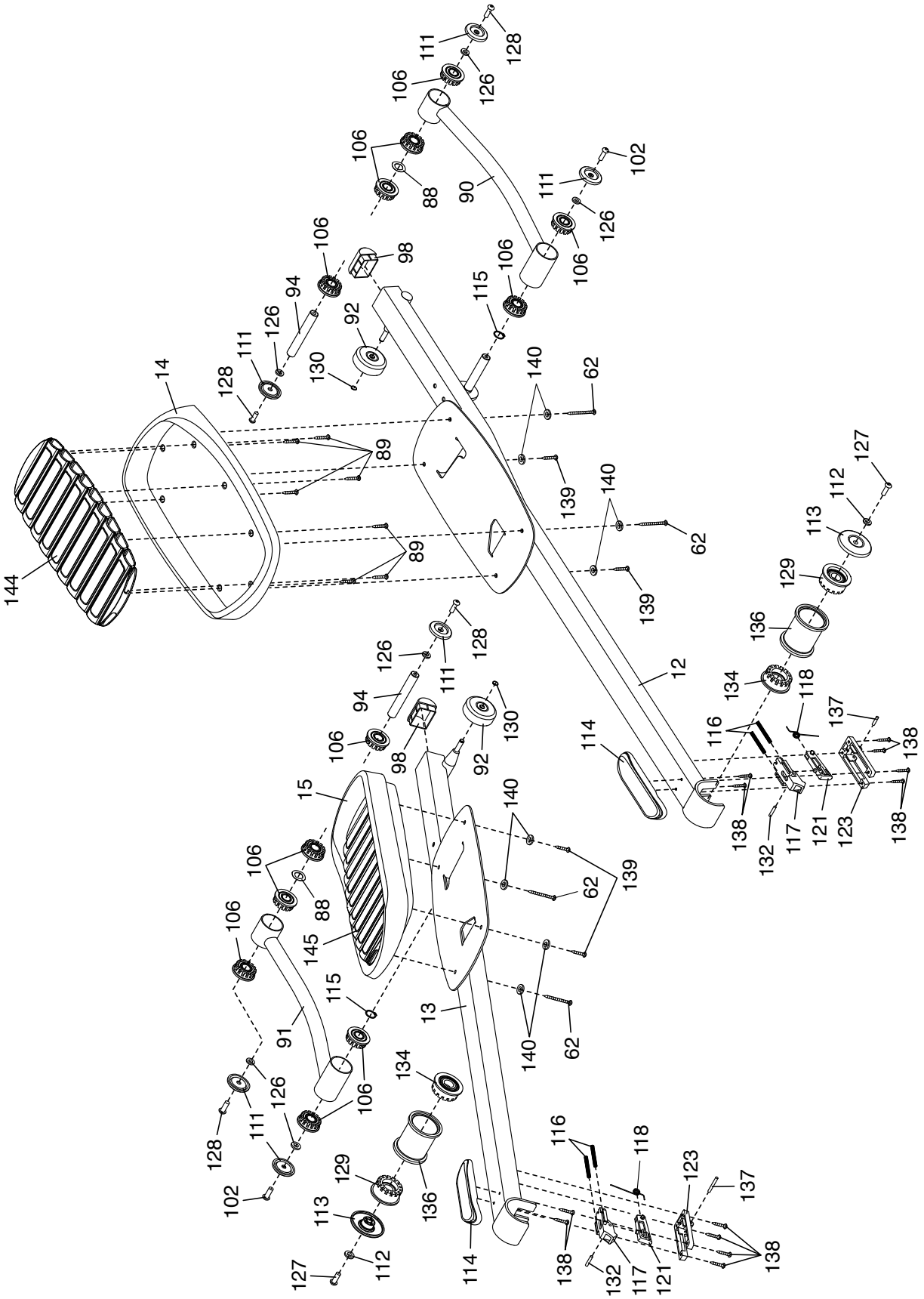
DIBUJO DE LAS PIEZAS C

Nº de Modelo NTEVEL99813.0 R0913A



DIBUJO DE LAS PIEZAS D

Nº de Modelo NTEVEL99813.0 R0913A



CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO

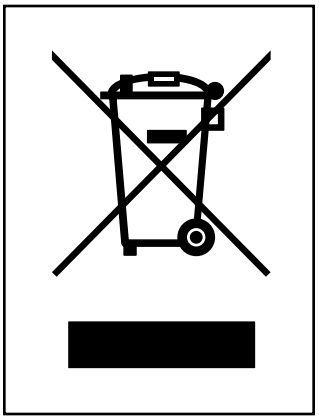
Para ordenar piezas de repuesto, por favor vea la portada de este manual. Para ayudarnos a proporcionarle asistencia, por favor esté listo para proporcionar la siguiente información cuando nos contacte:

- el número de modelo y el número de serie del producto (vea la portada de este manual)
- el nombre del producto (vea la portada de este manual)
- el número de la pieza y descripción de la (de las) pieza(s) de reemplazo (vea la LISTA DE LAS PIEZAS y el DIBUJO DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual)

INFORMACIÓN SOBRE EL RECICLAJE

Este producto electrónico no deberá arrojarse en ningún caso a los cubos de basura municipales. Con el fin de preservar el medio ambiente, este producto deberá reciclarse, una vez concluida su vida útil, según lo estipulado en la legislación vigente.

Por favor utilice las instalaciones de reciclaje autorizadas para recopilar este tipo de residuos en su zona. Al hacerlo, estará ayudando a conservar los recursos naturales y a mejorar los estándares europeos de protección medioambiental. Si desea obtener más información sobre métodos seguros y correctos para deshacerse de este tipo de productos, póngase en contacto con la oficina municipal o con el establecimiento en el que adquirió este producto.



Nº de Pieza 348784 R0913A

Impreso en China © 2013 ICON IP, Inc.